Editor: **Dr. Nurhayati, M.Ag.**

AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MASYARAKAT PERSPEKTIF INTEGRATIF

Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag. • Muhammad Iqbal, Lc., M.Ag.
Nurul Jannah, S.E.I., M.E. • Fauziah Nur Ariza, S.Pd.I., M.Th.I.
Khairul Umam, M.Th.I. • M. Hanif, M.Th.I.

KENCANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MASYARAKAT

PERSPEKTIF INTEGRATIF

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang·Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang·Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,· (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,· (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,· (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,· (empat miliar rupiah).

AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MASYARAKAT PERSPEKTIF INTEGRATIF

Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag.
Muhammad Iqbal, Lc., M.Ag.
Nurul Jannah, S.E.I., M.E.
Fauziah Nur Ariza, S.Pd.I., M.Th.I.
Khairul Umam, M.Th.I.
M. Hanif, M.Th.I.

Editor:
Dr. Nurhayati, M.Ag.

KENCANA

AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MASYARAKAT
Perspektif Integratif
Edisi Pertama
Copyright © 2020

ISBN 978-623-218-715-3
14 x 20.5 cm
xiv, 298 hlm
Cetakan ke-1, Oktober 2020

Kencana. 2020.1323

Penulis
Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag.
Muhammad Iqbal, Lc., M.Ag.
Nurul Jannah, S.E.I., M.E.
Fauziah Nur Ariza, S.Pd.I., M.Th.I.
Khairul Umam, M.Th.I.
M. Hanif, M.Th.I.

Editor
Dr. Nurhayati, M.Ag.

Diterbitkan oleh Kencana
Bekerja sama dengan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Desain Sampul
Irfan Fahmi

Tata Letak
Wanda dan Firi

Penerbit
K E N C A N A
Jl. Tambra Raya No. 23 Rawamangun · Jakarta 13220
Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP
e-mail: pmg@prenadamedia.com
www.prenadamedia.com
INDONESIA

Dilarang memperbanyak, menyebarluaskan, dan/atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, yang telah menganugerahkan penulis banyak nikmat, terutama nikmat merangkai huruf menjadi kata lalu menjadi kalimat yang terbaca. Jadilah buku *Al-Qur'an dan Kesehatan Masyarakat: Perspektif Integratif*, ini hadir di hadapan pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Medan.

Buku ini hadir dalam rangka mengisi kekosongan referensi berkenaan dengan kesehatan masyarakat dalam Al-Qur'an. Sebagaimana diketahui, kehadiran Fakultas Kesehatan Masyarakat di lingkungan PTKIN, khususnya di UINSU Medan merupakan fenomena baru yang harus disikapi dengan baik. FKM UINSU tentu tidak sama dengan FKM yang ada di Indonesia, kendati pun FKM UINSU terikat dengan kurikulum nasional yang telah dirumuskan oleh AIPTKMI. Namun di FKM UINSU memiliki kurikulum tersendiri yang berhubungan dengan matakuliah keagamaan dan menjadi matakuliah wajib di UINSU. Adapun matakuliah khusus yang menjadi ciri FKM UINSU itu adalah Al-Qur'an dan Kesehatan Masyarakat, Hadis dan Kesehatan Masya-

rakat, Teologi Kesehatan Masyarakat, Tasawuf dan Spiritualitas Kesehatan Masyarakat, dan lain-lain.

Salah satu amanah yang diemban oleh FKM UINSU adalah melakukan upaya integrasi keilmuan dalam rangka menjawab *khittah* atau dasar kelahiran FKM di PTKIN. Saat ini dosen-dosen yang mengasuh matakuliah agama itu sedang melakukan upaya integrasi keilmuan. Usaha ini bukan kerja ringan. Diperlukan kerja keras yang bersungguh-sungguh. Sebuah jihad ilmiah atau ijtihad yang berkesinambungan.

Buku *Al-Qur'an dan Kesehatan Masyarakat: Perspektif Integratif* ini adalah bagian dari jihad ilmiah itu. tentu penulis harus mengakui, ini adalah langkah awal yang akan diikuti dengan langkah-langkah berikutnya. Oleh karena itu, kerja sama semua pihak menjadi niscaya. Tanpa merasa segan malah ada harapan yang besar, penulis sangat mengharapkan masukan dari semua pihak dalam rangka penyempurnaan buku ini pada masa-masa yang akan datang.

Buku ini ditulis secara terpisah-pisah. Perlu waktu yang panjang untuk memadukannya. Konsekuensinya adalah tidak tertutup kemungkinan, di sana sini terjadi sedikit pengulangan. Harapannya tentu saja hal ini menambah kemahiran kita dalam memahami masalah yang sedang dibicarakan.

Kepada Allah, penulis berserah diri sembari berharap agar buku ini dapat memberikan kebaikan sekecil apa pun kepada siapa saja yang membacanya.

Billahittaufiq Wal Hidayah.

Medan, September 2019

Penulis

PENGANTAR EDITOR

Alhamdulillahi rabbil alamin. Segala puji bagi Allah yang telah memberikan nikmat yang berupa kesehatan jasmani dan rohani. Selawat dan salam tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad saw., karena cahaya yang ia bawa mampu menerangi gelapnya dunia dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Al-Qur'an merupakan wahyu yang kajian dan penerapannya tetap relevan selama-lamanya. Karena sejatinya, Al-Qur'an itu merupakan kunci dalam kehidupan ini. Maka, selama masih ada kehidupan di atas bumi ini selama itu juga Al-Qur'an akan tetap sesuai dan cocok untuk dijadikan panduan hidup. Mengkaji Al-Qur'an tidak cukup hanya berorientasi pada metode membaca dan segala yang berkaitan dengan metode penyusunan dan konsep turunnya Al-Qur'an. Di era milenial ini, mengkaji isi Al-Qur'an dengan integrasinya dalam disiplin ilmu lain merupakan suatu keniscayaan dan keharusan. Sehingga dari itu, dapatlah kita katakan bahwa siapa yang hanya menghafal dan mengkaji metode bacaan Al-Qur'an tanpa mengkaji isinya secara mendalam, maka mereka itulah yang tidak akan mampu

membangun peradaban dunia.

Tugas para ahli kesehatan saat ini adalah mengkaji konsep kesehatan dalam Al-Qur'an, lalu membumikan isi Al-Qur'an yang berkonsepkan kesehatan itu dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam ruang lingkup individu maupun sosial. Yang dengan itu, maka akan terasa dan terlihat apa yang disabdakan Nabi kita bahwa Islam merupakan agama yang "*rahmatan lil 'alamin*". Dan terlebih utama untuk membuka cakrawala berpikir sebagian orang yang menganggap adanya dikotomi antara ilmu Al-Qur'an dengan sains.

Buku *Al-Qur'an dan Kesehatan Masyarakat: Perspektif Integratif* ini merupakan wujud dari universalitas dari entitas yang ada pada Al-Qur'an. Di dalamnya banyak membahas dan mengkaji konsep dan prinsip Al-Qur'an dalam ilmu kesehatan masyarakat secara lengkap, seperti kesehatan reproduksi, kesehatan lingkungan, promosi kesehatan sampai pada kesehatan dan keselamatan kerja. Dengan beberapa metode dan pendekatan yang digunakan seperti metode tafsir tematik, komparatif, dan *tahlili* yang dipadu dengan takwil terhadap ayat-ayat yang *mutasyabihat*, buku ini menawarkan metode memahami kesehatan dalam Al-Qur'an dengan sangat mudah.

Kehadiran buku *Al-Qur'an dan Kesehatan Masyarakat: Perspektif Integratif* ini diharapkan dapat memberikan pencerahan dan pemicu semangat para intelektual Muslim untuk mengkaji tentang teori kesehatan dalam Al-Qur'an. Terlebih utama buku ini diharapkan menjadi buku panduan bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Sehingga nantinya mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat mampu memberikan jawaban terhadap masalah masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat terkait dengan peranan dan kontribusi Al-Qur'an dalam masalah kesehatan.

Dengan hadirnya buku ini, kami berterima kasih kepada semua pihak yang saling membantu dan membahu demi terciptanya buku ini. Terlebih kepada para penulis dan penerbit

buku ini yang mendukung penerbitan buku ini. Pada akhirnya, kami berharap kebaikan dan pahala yang mengalir dari buku ini kiranya dapat tersampaikan kepada para orangtua kami yang telah tiada, yang karena doa-doanya kami dapat menikmati manisnya ilmu pengetahuan, para guru-guru kami yang jasanya sangat besar, dan kepada seluruh kaum Muslimin dan Mukminin yang telah mendahului kami.

Kami menyadari bahwa kata sempurna masih sangat jauh untuk disematkan kepada buku ini. Maka dari itu, kami sebagai penulis dan editor berharap dan selalu berusaha untuk memperbaiki buku ini.

Medan 3 November 2020

Editor,
Dr. Nurhayati, M.Ag.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR v
PENGANTAR EDITOR vii
DAFTAR ISI xi

BAB 1 AL-QUR'AN, NUZUL QURAN, WAHYU, KODIFIKASI AL-QUR'AN, MAKKIYAH, DAN MADANIYAH 1
— Muhammad Iqbal, Lc., M. Ag.

A. Pengertian Al-Qur'an 1
B. Pengertian *'Ulum* Al-Qur'an. 3
C. Nama-nama Al-Qur'an 4
D. Pengertian Wahyu 6
E. Cara Allah Menurunkan Wahyunya Kepada Nabi 7
F. Sejarah Turunnya Al-Qur'an 10
G. Hikmah Diturunkan Al-Qur'an Secara Berangsur 17
H. Makkiyah dan Madaniyah 23
I. Perbedaan Makkiyah dan Madaniyah 25

J. Fungsi Memahami Ilmu Makkiyah dan Madaniyah 28
K. Ayat-ayat Al-Qur'an yang Diturunkan di Luar Kota Mekkah dan Madinah 30

BAB 2 AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MASYARAKAT 35
— Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag.

A. Pendahuluan 35
B. Kesehatan sebagai Ajaran Dasar Al-Qur'an 36
C. Kata-kata Kunci 39
D. Wawasan Kesehatan Masyarakat di Dalam Al-Qur'an 51

BAB 3 KONSEP MAKANAN DAN GIZI DALAM AL-QUR'AN 67
— Nurul Jannah S.E.I., M.E. 67

A. Karbohidrat 72
B. Protein 76
C. Lemak 79
D. Vitamin 82
E. Mineral 91
F. Air 92
G. Makanan dan Minuman Halal 93
H. Adab Makan dan Minum 108
I. Puasa dan Kesehatan 119

BAB 4 KESEHATAN REPRODUKSI WANITA 127
— Fauziah Nur Ariza, S.Pd.I., M.Th.I.

A. Definisi Kesehatan 127
B. Definisi Reproduksi 131
C. Jenis-jenis Reproduksi 133
D. Kehamilan dan Proses Kelahiran 138
E. Melahirkan (Penciptaan Makhluk Hidup) 146
F. Menyusui 154

BAB 5 KONSEP KESEHATAN LINGKUNGAN DALAM AL-QUR'AN 177
— Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag. & Khairul Umam, M.Th.I.

A. Tauhid dan Kekhalifahan 177
B. Perspektif Islam tentang Lingkungan 183
C. *Illegal Logging* dalam Al-Qur'an 192
D. Krisis Spiritual Lingkungan 195
E. Air di Dalam Al-Qur'an 199
F. Eksistensi Air, Pengertian, dan Asal Mulanya 202
G. Bumi Reservoir Air Raksasa 207
H. Jenis-jenis Air 211
I. Air dan Kesehatan 213

BAB 6 POLA HIDUP SEHAT 221
— M. Hanif, M.Th.I.

A. Kehidupan Sehat Berkualitas (*Hayat Thayyibah*) 222
B. Urgensitas Sehat 244
C. Gaya Hidup Sehat Ala Rasulullah 252
D. Berbekam 283

DAFTAR PUSTAKA 287

PARA PENULIS 293

BAB 1

AL-QURAN, NUZUL QURAN, WAHYU, KODIFIKASI ALQURAN, MAKKIYAH DAN MADANIYAH

— Muhammad Iqbal, Lc., M.Ag.

A. PENGERTIAN AL-QUR'AN

Secara etimologi, Al-Qur'an berasal dari kata "*qara'a, yaqra'u, qira'atan*, atau *qur'anan*" yang berarti mengumpulkan (*al-jam'u*) dan menghimpun (*al-dhammu*) huruf-huruf serta kata-kata dari satu bagian ke bagian lain secara teratur. Dikatakan Al-Qur'an karena ia berisikan intisari semua kitabullah dan intisari dari ilmu pengetahuan.[1] Adapun pengertian Al-Qur'an dari segi terminologinya dapat dipahami dari pandangan beberapa ulama berikut:

1. Syekh Nuruddin *'atr* memberi definisi:

في بوتكلما مّلسو هيلع للها لص دمحم بيلنا على لنزلما للها ملاك وه

[1] Manna' Khalil Al-Qaththan, *Mabahits fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Riyadh: Maktabah Ma'arif, 1981), h. 20.

نآرقلاهنم ةروسب ولو زجعلما ،هتولاتب دبعتلما ،رتاولتاب لوقنلما ،فحاصلما

"Al-Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. yang tertulis di dalam *mushaf*, diterima secara mutawatir, yang menjadi ibadah dengan membacanya, yang setiap suratnya dapat melemahkan."[2]

2. Muhammad Salim Muhsin, dalam bukunya *Tarikh Al-Qur'an al-Karim* menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. yang tertulis dalam *mushaf-mushaf* dan diriwayatkan kepada kita dengan jalan yang mutawatir dan membacanya dipandang ibadah serta sebagai penentang (bagi yang tidak percaya) walaupun surah terpendek.[3]
3. Akram Al-Dalimiy berpendapat:

،فحاصلما في بوتكلما ،ملسو هيلع للها لصب بيلنا على لنزلما زجعلما ملاكلا هنإ.سالنا ةروسب موتخلما ةتحافلا ةروسب ءودبلما ، هتولاتب دبعتلما ،رتاولتاب لوقنلما

"Al-Qur'an adalah firman yang melemahkan, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw., yang tertulis di dalam *mushaf*, yang diambil dengan cara mutawatir, yang merupakan ibadah dengan membacanya, yang dimulai dengan surah *al-Fatihah* dan diakhiri dengan surah *an-Naas.*"

4. Abdul Wahab Khalaf mendefinisikan Al-Qur'an sebagai firman Allah Swt., yang diturunkan melalui Jibril kepada Nabi Muhammad saw. dengan bahasa Arab. Isinya dijamin kebenarannya dan sebagai hujah kerasulannya, undang-

[2] Nuruddin 'Atr, *'Ulum Al-Qur'an Al-Karim*, (Damsyiq: Mathba'ah Ash-shabah, 1993), h. 10.

[3] Muhammad Salim Muhsin, *Tarikh Al-Qur'an Al-Karim*, (Iskandariyah: Muassasah Syabab al-Jam'iyah, t.th.), h. 5.

undang bagi seluruh manusia dan petunjuk dalam beribadah serta dipandang ibadah dalam membacanya, yang terhimpun dalam *mushaf* yang dimulai dari surah *al-Fatihah* dan diakhiri dengan surah *an-Naas*, yang diriwayatkan kepada kita dengan jalan mutawatir.[4]

B. PENGERTIAN 'ULUM AL-QUR'AN

'Ulum Al-Qur'an memiliki dua makna, makna *idhafi* dan makna sebagai disiplin ilmu.

1. Makna *idhafi*.

   Kata *'ulum* yang merupakan *mudhaf* mengindikasikan semua ilmu yang melayani Al-Qur'an. Kemudian, yang dimaksud dengan kata "Al-Qur'an" adalah kitab suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. yang membacanya merupakan suatu ibadah.[5]

   Idhafah dari kalimat "*ulum*" dan "Al-Qur'an" menunjukkan kepada beberapa macam disiplin ilmu dan pengetahuan yang berkaitan dengan Al-Qur'an Al-Karim baik yang mendekati Al-Qur'an dari segi masalahnya, atau hukumnya atau sinonimnya, ataupun pendekatan bahwa Al-Qur'an menjelaskan beberapa permasalahannya ataupun menunjukkan hukumnya.

   Definisi ini mencakup ilmu khadim Al-Qur'an atau ilmu yang bersandar kepadanya seperti ilmu tafsir, ilmu tajwid, ilmu *nasikh* dan *mansukh*, ilmu fikih, ilmu tauhid, ilmu *fara'idh* dan ilmu bahasa, dan sebagainya.

2. Maknanya sebagai disiplin ilmu.

   Diambil dari makna *idhafi*, dan dijadikan suatu disiplin ilmu dan jadilah tunjukannya sebagai disiplin ilmu yang disusun lebih khusus daripada makna *idhafi*-nya, dan maknanya

[4] Abdul Wahab Khalaf, *Ilmu Ushul Fiqh*, (Jakarta: Dar al-Manar, 1973), h. 17.

[5] Al-Sakhawi, *Jamal Al-Qurra' wa Kamal Al-Iqra'*, (Beirut: Mu'assasah Al-Kutub Al-Tsaqafiyah, 1999), Juz 1, h. 11.

adalah ilmu yang berkaitan dengan Al-Qur'an yang mulia dilihat dari sudut pandang turunnya, himpunannya, dan *qira'aat*-nya, dan tafsirnya, dan *nasikh mansukh*-nya, dan sebab turunnya, makkiyah dan madaniyahnya dan sebagainya. Dan ilmu ini juga disebut dengan "usul tafsir" karena ia menangani ilmu yang disyaratkan bagi mufasir untuk mengetahui dan mengenalnya.[6]

C. NAMA-NAMA AL-QUR'AN

Setiap nama dari benda atau sesuatu menunjukkan zat dari benda yang diberi nama tersebut, dan sifat yang meliputi nama itu, seperti nama "alim" menunjukkan zat yang memiliki ilmu, *qadir* menunjukkan zat yang memiliki kekuasaan. Nama Nabi juga menunjukkan sifatnya seperti Muhammad, Ahmad, Mahi, Hasyir, 'Aqib, singa menunjukkan sempurna kekuatannya. Begitu juga dengan Al-Qur'an, Al-Qur'an sendiri merupakan salah satu dari nama kitab Allah yang mulia ini, nama yang ada padanya menunjukkan kemuliaan dan *fadhilah*-nya.[7] Nama lain dari Al-Qur'an adalah *al-Furqan, al-Huda, al-Syifa, al-Bayan, al-Kitab*, dan sebagainya.

Jika ada seorang penanya yang bermaksud menentukan yang dinamai, maka akan diberikan nama apa pun jika dikenal nama yang dimaksud, nama itu sendiri dapat berupa *isim* alam dan juga dapat berupa sifat, seperti misalkan ada orang yang bertanya apa yang dimaksud dengan kata *dzikri* dalam surah *Thaha* [20]: 124:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

Maka kita dapat menjawab, bahwa yang dimaksud *dzikri*

[6] Fahd Al-Rumi, *Dirasat Fi 'Ulum Al-Qur'an Al-Karim*, (Huquq Al-Thaba' Mahfudzat, 2003), h. 30.

[7] Al-Fairuz Abadi, *Basha'ir Dzawi al-Tamyiz fi Latha'ifi Kitabil 'Aziz*, (Kairo: Lajnah Ihya' Turats Al-Islami, 1996), Juz 1, h. 88.

dalam ayat tersebut adalah Al-Qur'an, atau kitab yang diturunkan Allah. Kata *dzikr* itu merupakan *mashdar*, dan *mashdar* dapat dibaca dari sisi subjeknya dan terkadang dapat dibaca dari sisi objeknya, jika dikehendaki dari sisi objeknya maka ia seperti zikir seorang hamba yang berkata *subhanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah* dan *Allahu Akbar*. Dan jika dikehendaki dari makna subjeknya maka ia akan bermakna kalamnya Allah. Dan makna subjek inilah yang dikehendaki dari ayat tersebut, karena sebelum ayat ini, ada ayat yang mengindikasikan bahwa ia bermakna Al-Qur'an,[8] dalam surah *al-Baqarah* [2]: 38:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ

Lalu diperkuat lagi dengan ayat yang datang setelahnya, dalam surah *Thaahaa* [20]: 125-126 yang berbunyi:

قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا (١٢٥) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى (١٢٦)

Beberapa ayat yang mengindikasikan terjadinya nama bagi kitab yang mulia ini[9] seperti:

1. *Al-Kitab*, seperti dalam surah *az-Zukhruf* [43]: 1-2:

   حم وَالْكِتَابِ الْمُبِينِ

2. *Al-Furqan*, seperti dalam surah *al-Furqaan* [25]: 1:

   تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا

3. *Al-Syifa*, seperti dalam surah *al-Israa'* [17]: 82:

   وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلا

[8] Ibn Taimiyah, *Muqaddimah Fi Ushul Al-Tafsir*, (Beirut: Dar Maktabah al-Hayat, 1980), h. 13.

[9] Al-Zarkasyi, *Al-Burhan fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Beirut: Dar Ihya' Al-Kutub Al-Arabiyah, 1957), Juz 1, h. 23.

خَسَارًا

4. *Mau'idzah*, seperti dalam surah *Yunus* [10]: 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

5. *Rahmah*, seperti dalam surah *Yunus* [10]: 58:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

6. *Tanzil*,[10] seperti dalam surah *asy-Syu'araa'* [26]: 192:

وَإِنَّهُ لَتَنْزِيلُ رَبِّ الْعَالَمِينَ

7. *Huda*, seperti dalam surah *Luqman* [31]: 3:

هُدًى وَرَحْمَةً لِلْمُحْسِنِينَ

8. Nur, seperti dalam surah *an-Nisaa'* [4]: 174:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ بُرْهَانٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ نُورًا مُبِينًا

9. Kalam, seperti dalam surah *at-Taubah* [9]: 6:

وَإِنْ أَحَدٌ مِنَ الْمُشْرِكِينَ اسْتَجَارَكَ فَأَجِرْهُ حَتَّى يَسْمَعَ كَلامَ اللَّهِ ثُمَّ أَبْلِغْهُ مَأْمَنَهُ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لا يَعْلَمُونَ

10. Al-Qur'an, seperti dalam surah *al-Waaqiah* [56]: 77:

إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ

D. PENGERTIAN WAHYU

Wahyu adalah pemberitahuan Allah Swt. kepada nabi-nabinya mengenai hukum *syara'*. Jadi, wahyu merupakan cara Allah Swt.. Menyampaikan firmannya kepada Nabinya, sedang-

[10] Muhammad Bakr Ismail, *Dirasat Fi 'Ulum Al-Qur'an*, (t.p.: Dar Al-Manar, 1999), h. 19.

kan Al-Qur'an merupakan hasil dari wahyu itu sendiri, atau wahyu itu merupakan kalam Allah.

Wahyu berorientasi kepada cara menyampaikannya dari Allah kepada manusia pilihannya, sedangkan Al-Qur'an berorientasi pada isinya.

E. CARA ALLAH MENURUNKAN WAHYUNYA KEPADA NABI

Cara Allah mewahyukan kepada Nabi dapat dilihat dari surah *asy-Syu'araa'* [26]: 51 yang berbunyi:

إِنَّا نَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لَنَا رَبُّنَا خَطَايَانَا أَنْ كُنَّا أَوَّلَ الْمُؤْمِنِينَ

Tidaklah mungkin Allah berbicara kepada manusia kecuali dengan wahyu, atau dari balik hijab, atau dengan mengutus seorang utusan kemu dian ia menyampaikannya dengan izin Allah sebagaimana yang ia kehendaki, sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha Bijaksana.

Ayat ini menegaskan bahwa wahyu itu terbagi kepada tiga macam, yaitu:

a. Kata "wahyu" yang dimaksud dalam ayat di atas berarti memasukkan makna ke dalam hati, dan biasanya diistilahkan dengan *al-nafs bi al-rau'*.
b. Bicara di balik hijab. Berbicara di balik hijab yang dimaksud dalam ayat di atas adalah mendengar kalam Allah tanpa melihat Dzatnya, seperti yang pernah dilakukan Musa a.s. di balik pohon.
c. Dengan utusan. Yang dimaksud dengan utusan adalah Jibril yang menjadi utusan kepada Rasul, Allah yang mengutus malaikat itu kepada Rasul, lalu ia menyamar seperti seorang lelaki.[11]

[11] Abdul Qadir Al-Aniy, *Bayan Al-Ma'ani*, (t.tp.: Damsyiq, Maktabah Al-Taraqqiy, 1965), h. 56.

Dari semua jenis wahyu di atas akan terurai menjadi enam cara bagaimana Allah menyampaikan wahyunya kepada Nabi. Semua itu terjadi karena wahyu jenis yang pertama terbagi menjadi empat, sedangkan yang dua terakhir tidak dibagi lagi. Maka dari itu, cara Allah menyam pai kan wahyu adalah sebagai berikut:

1. Saat Nabi tidur.
   Ini merupakan awal terjadinya wahyu, sebagaimana tertera di dalam Hadis 'Aisyah r.a.:

   ةلحاصلا ايؤرلا حولا نم –ملسو هيلع للها لصل– للها لوسر هب ئدب ام لوأحبصلا قلف لثم تءاج لإ ايؤر ري ل نكاو ،مولنا في –ةقداصلا ملسم دنعو–

   "Awal dimulainya wahyu pada Rasulullah saw.. Dengan mimpi yang nyata (dalam Riwayat Muslim "mimpi yang benar") saat tidur, dan Nabi tidak melihat kecuali seperti fajar di waktu subuh."[12] (H.R. Bukhari)

Wahyu seperti ini juga pernah terjadi pada Nabi Ibrahim a.s.:

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ

Maka tatkala ia (*Ibrahim*) *tinggal dengan anaknya ia berkata, wahai anakku sesungguhnya aku melihat dalam tidurku bahwa aku menyembelihmu, lalu bagaimana pendapatmu.* (QS. *ash-Shaffaat* [37]: 102)

2. Wahyu disampaikan langsung ke dalam hati pada saat terjaga.
   Disampaikan dengan ilham yang dihantarkan Allah Swt. ke-

[12] Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, (t.p.: Dar Turq Al-Najah, 1422 H), Juz 1, h. 3.

pada Nabi pilihannya, dan atas jalan yang pasti bahwa Nabi tidak dapat menolak, tidak dapat meragukan dan menentang.[13] Contohnya seperti Hadis Nabi saw.:

ثفن سدقلا حور نإ« :لاق هنأ ملسو هيلع للها ّلص بلنا نع دوعسم
نبا نعاهقزر فوتست تح سفن تومت نل هنأ :عمور فى

"Dari Ibnu Mas'ud, bahwa Nabi saw. bersabda: sesungguhnya Jibril menyampaikan kepadaku bahwa setiap jiwa tidak akan mati kecuali telah ditunaikan rezekinya."

3. Wahyu disampaikan saat terjaga, namun tidak dengan ilham.
   Wahyu yang seperti ini terjadi pada Nabi Daud a.s. saat menerima Zabur. Telah diriwayatkan dari Mujahid bahwa Zabur diwahyukan kepada Nabi Daud disampaikan ke dadanya pada saat terjaga, namun tidak dengan ilham.
   Perbedaan antara wahyu yang memakai ilham dengan yang tidak terletak pada *kalam lafdzi*, wahyu dengan ilham akan berbentuk *kalam lafdzi*, sedangkan yang tidak dengan ilham berbentuk *kalam nafsi*.
4. Wahyu yang disampaikan dengan *face to face* dan langsung berbicara tanpa hijab dan tanpa perantara, seperti yang terjadi saat Nabi kita *isra'* dan *mi'raj*.[14]
5. Wahyu yang disampaikan di balik hijab, tanpa perantara, akan tetapi tidak dengan berbicara secara langsung. Maka seseorang yang menerima wahyu tidak melihat langsung siapa yang berbicara dengannya. Seperti yang terjadi pada Musa a.s. Tatkala berbicara di balik pohon dan saat di atas bukit Thur Sina.[15] Sebagaimana firman Allah Swt.:

[13] Majmuah Asatidzh Al-Mutakhassishah, *al-Mausu'ah Al-Qur'aniyah al-Mutakhassishah*, (Mesir: Al-Majlis al-A'laa lis-Syu'un al-Islamiyah, 2002), h. 4.

[14] Abdul Qadir Muhammad Mansur, *Mausu'ah 'Ulum Al-Qur'an*, (Halb, Dar Al-Qalam Al-Arabiy, 2002), h. 10.

[15] Musthafa Dib Al-Bugha, *Al-wadhih Fi 'Ulum Al-Qur'an*, (t.p.: Damsyiq, Dar al-

فَلَمَّا أَتَاهَا نُودِيَ مِنْ شَاطِئِ الْوَادِ الأَيْمَنِ فِي الْبُقْعَةِ الْمُبَارَكَةِ مِنَ الشَّجَرَةِ أَنْ يَا مُوسَى إِنِّي أَنَا اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

Maka tatkala Musa sampai diserulah kepadanya dari dalam wadi, di tempat yang diberkahi di balik pohon, diserulah kepadanya wahai Musa sesungguhnya Aku adalah Allah, Tuhan semesta alam. (QS. *al-Qashash* [28]: 30)

6. Dengan perantara malaikat yang diutus Allah kepada para nabi. Wahyu seperti ini sering diistilahkan dengan *wahyu jaliy*. Ini termaktub dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

وَمَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُكَلِّمَهُ اللَّهُ إِلا وَحْيًا أَوْ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ أَوْ يُرْسِلَ رَسُولا فَيُوحِيَ بِإِذْنِهِ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ عَلِيٌّ حَكِيمٌ

Atau Allah mengutus seorang utusan kemudian ia menyampaikan wahyu dengan izinnya kepada siapa yang ia kehendaki, sesungguhnya Allah Maha Tinggi dan Maha Bijaksana. (QS. *asy-Syuraa* [42]: 51)

F. SEJARAH TURUNNYA AL-QUR'AN

1. Turunnya Al-Qur'an

Antara awal sampai akhir turunnya Al-Qur'an berjarak 20, atau 23,[16] atau 25 tahun. Khilaf ini dilatarbelakangi oleh khilaf ulama tentang berdiamnya Nabi di Mekkah setelah *ittifaq* mereka atas diamnya Nabi di Madinah selama 10 tahun.

Sebagian ulama berpendapat bahwa Nabi tinggal di Mekkah selama 10 tahun, sedangkan yang lainnya ada yang berpendapat 23 atau 25 tahun (Imam Al-Qurthubi menyebutnya dengan kata "*naif*" yang berarti sekitar 20-an tahun).[17]

Turunnya Al-Qur'an itu dimulai dengan Jibril yang meng-

'Ulum al-Insaniyah, 1998), h. 11.

[16] Menurut Musthafa Zahra dalam bukunya *Al-Mu'jizat Al-kubro Al-Qur'an*.

[17] Al-Qurthubi, *Al-Ibanah An Ma'ani Al-Qiraat*, (Mesir: Dar Nahdhah, t.th.), h. 57.

ambilnya langsung dari Allah dengan cara bertemu rohnya, atau Jibril menghafalnya dari Lauh al-Mahfudz, kemudian Jibril turun membawa Al-Qur'an itu lalu disampaikanlah kepada Nabi Muhammad saw..[18]

Imam Al-Suyuthi dalam bukunya *Al-Itqan Fi 'Ulum Al-Qur'an* mengutip pendapat al-Ja'bari bahwa Al-Qur'an diturunkan dalam dua cara, turunnya Al-Qur'an secara langsung dan Al-Qur'an turun setelah pertanyaan dari sahabat. Cara yang pertama memberikan beberapa faedah seperti:

a. Men-*takhsisih* (mengkhususkan) hukum bagi orang yang berpendapat *al-'ibrotu bikhususi al-sabab.*
b. Berpegang teguh kepada makna (dari ayat yang turun) dan menghilangkan segala keraguan.
c. Menghilangkan prasangka jikalau terjadi *al-hashr* (pembatasan isi ayat).
d. Mengetahui nama surah dari ayat yang turun dan menjelaskan hal yang bersifat samar.

Adapun cara yang kedua memberi faedah gambaran kekhususan sebab yang menjadikan tunjukan dalalahnya *qath'i*.[19]

Turunnya wahyu yang berupa Al-Qur'an kepada Nabi dapat berupa:

a. Malaikat datang kepada Nabi bagaikan lonceng.
   Imam Al-khattabi berkata bahwa yang dimaksud dengan suara lonceng adalah suara yang tersampaikan keseluruhan, sehingga andaikan dijelaskan permulaannya, si pendengar akan memahami penghujungnya. Ada juga yang berpendapat bahwa maksudnya adalah suara dari hentakan sayap malaikat.[20]
b. Malaikat membisikkannya ke dalam hati Nabi.

---

[18] Jalal Al-Din Al-Suyuthi, *Mu'tarak al-Aqran fi I'jaz Al-Qur'an*, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1988), Juz 2, h. 262.

[19] Jalal Al-din Al-Suyuthi, *Al-Itqan fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Mesir: Al-Hayyiah Al-Mishriyah Al-Ammah li Al-Kitab, 1974), Juz 1, h. 113.

[20] *Ibid.*, Juz 1, h. 161.

c. Malaikat datang kepada Nabi dengan berbentuk seorang lelaki lalu bercakap-cakap kepada Nabi.[21]
d. Malaikat datang kepada Nabi di saat Nabi sedang tidur.
e. Allah langsung bercakap kepada Nabi dalam keadaan terjaga atau dalam keadaan tidur.

2. Penulisan Al-Qur'an

Tiap kali Nabi menerima Al-Qur'an Nabi selalu menyuruh sahabat untuk menuliskannya, dan Nabi bersabda kepada sahabat:[22]

اَنذَبك ةَبروُس فِي هِذَبهِ اوُعَض

"Letakkanlah ayat ini di surah ini"

Nabi memiliki sekretaris pribadi yang khusus bertugas mencatat wahyu. Mereka adalah Abu Bakar, Umar bin Khatab, Utsman bin Affan, Ali bin Abi Thalib, Abbas bin sa'id, Khalid bin Al-walid, dan Muawiyyah bin Abi Sufyan. Mereka menggunakan alat tulis sederhana dan berupa *riqa'* (daun yang dikeringkan), *adhla'* (tulang rusuk), *likhaf* (batu kapur berwarna putih), *ushub* (pelepah korma), *adim* (lembaran kulit), *aktaf* (tulang belikat unta), dan *ahjar* (bebatuan).

Kegiatan tulis menulis Al-Qur'an didasarkan pada Hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Muslim:

لَا تَكْتُبُوْاعَنِّي شَيْئًاإِلَّاالْقُرْاٰنَ وَمَنْ كَتَبَ عَنِّي سِوَى الْقُرْاٰنَ فَلْيَمْحُهُ.

"Janganlah kamu menulis sesuatu yang berasal dariku, kecuali Al-Qur'an. Barangsiapa telah menulis dariku selain Al-Qur'an, hendaklah ia menghapusnya." (H.R. Muslim)

[21] Subhi Sholih, *Mabahits Fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Malyan: Dar Al-Ilmi, 2000), h. 27.
[22] Al-Zarkasyi, *Al-Burhan Fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Beirut: Dar al-Ihya' al-Kutub al-Arabiyah, 1957), Juz 1, h. 233.

Di antara faktor yang mendorong penulisan Al-Qur'an pada masa Nabi, yaitu:

a. Mengulangi hafalan Al-Qur'an yang telah dilakukan oleh Nabi dan para sahabatnya.
b. Menjelaskan wahyu dengan cara paling sempurna.

3. Penghimpunan Al-Qur'an.

Pendapat yang dikemukakan Mar'i ibn Yusuf. Beliau berpendapat:

قد اشْتهر أَن عُثْمَان بن عَفَّان رَضِي الله عَنهُ أول من جمع الْمَصَاحِف وَلَيْسَ كَذَلِك بل أول من جمعهَا فِي مصحف وَاحِد وَأَبُو بكر الصّديق رَضِي الله عَنهُ

"Pendapat yang masyhur di kalangan ulama mengenai orang yang paling pertama menghimpun Al-Qur'an adalah Utsman bin Affan, namun tidak demikian, yang paling pertama menghimpun Al-Qur'an adalah Abu Bakar Ash-Siddiq r.a.."[23]

Hemat penulis, bahwa dalam masalah yang dikemukakan Mar'i ibn Yusuf tidak seperti apa yang dikehendaki semestinya. Karena sebenarnya benar apa yang dikatakan para ulama bahwa Usman juga orang yang paling pertama menghimpun Al-Qur'an. Namun, bedanya dengan Abu Bakar terletak pada jumlah *mushaf*-nya. Abu Bakar menghimpun ayat yang berserakan dan menjadikannya ke dalam beberapa *mushaf*, sedangkan penghimpunan *mushaf* di masa Utsman menjadikan *mushaf* dalam satu bentuk dan satu *mushaf*. Ini ditandai dari banyaknya orang yang berbeda cara baca di zaman Utsman, dan di zaman Abu Bakar banyak tulisan yang masih tersusun sehingga terjadi beragam *mushaf*.

Di masa Rasulullah keberadaan Al-Qur'an terpisah-pisah, dan tidak ada yang menghafalnya kecuali tiga sahabat, yaitu Zaid

[23] Mar'i, *Qala'id Al-Marjan fi Bayani al-Nasikh wa al-Mansukh Min Al-Qur'an*, (Kuwait: Dar Al-Qur'an Al-Karim, 1999), h. 234-236.

ibn Tsabit, Ubai ibn Ka'ab, dan Abdullah ibn Mas'ud. Selain itu, para sahabat menuliskannya di *riqa'* (daun yang dikeringkan), *adhla'* (tulang rusuk), *likhaf* (batu kapur berwarna putih), *ushub* (pelepah korma), *adim* (lembaran kulit), *aktaf* (tulang belikat unta), dan *ahjar* (bebatuan).

3. Masa Abu Bakar Ash-Shiddiq

Pada masa kekhalifahannya, Abu Bakar dihadapkan oleh kemurtadan yang terjadi di kalangan bangsa Arab. Abu Bakar pun segera mengerahkan pasukan untuk menumpas kemurtadan. Perang itu pun dikenal dengan sebutan Perang Yamamah yang terjadi pada tahun 11 H/633 M. Dalam perang tersebut, sekitar 70 orang *Huffaz* mati Syahid. Umar bin Khattab merasa khawatir atas peristiwa ini. Maka Umar mengadukan kekhawatirannya tersebut kepada Abu Bakar.

Setelah ajakan Umar, Abu Bakar mendatangi Zaid ibn Tsabit bersama tiga sahabat lainnya, Said Ibn Al-Ash, Abdullah Ibn Al-Harits dan Abdullah Ibn Al-Zubair. Abu Bakar datang dengan membawa bahasan akan kekhawatirannya seperti di bawah ini:

إِنَّ الْقَتْلَ قَدِ اسْتَحَرَّ بِأَهْلِ الْيَمَامَةِ مِنْ قِبَلِ الْمُسْلِمِينَ، وَإِنِّي أَخْشَى أَنْ يَسْتَحِرَّ الْقَتْلُ بِالْقُرَّاءِ فِي الْمَوَاطِنِ

"Sesungguhnya kematian telah banyak dirasakan orang Muslim dalam Perang Yamamah, dan aku takut jikalau itu terjadi lagi pada *qurra'* (baca penghafal Al-Qur'an) yang ada di negeri ini."[24]

Abu Bakar bermaksud menjadikan ketiga sahabat ini untuk membantu zaid dalam penulisan Al-Qur'an. Setelah seruan itu Zaid pun menulisnya dan berkata:

بُسُعلاو فاتكلا سَكو مَدلا عطق في هتبتكف

[24] Abu Daud, *Al-Mashahif*, (Mesir: Al-Faruq al-Haditsiyah, 2002), h. 93.

"Maka kutulislah semua yang ada di kulit unta, di tulang dan pelepah kurma itu."[25]

Setelah Al-Qur'an terkumpul secara sempurna maka Abu Bakar mengambilnya dan menyimpannya sampai beliau wafat, tatkala beliau wafat maka pindahlah *mushaf* itu ke tangan Umar, dan setelah Umar wafat *mushaf*-pun berpindah ke tangan Hafshah binti Umar, lalu setelahnya sampai pemerintahan Utsman ibn Affan di sinilah terjadi khilaf terhadap cara membaca Al-Qur'an.

4. Pada Masa Umar ibn Khattab

Pada masa ini tidak ada perkembangan yang signifikan yang berhubungan dengan kodifikasi Al-Qur'an. Hal ini disebabkan karena khalifah kedua ini bertugas mengembangkan apa yang dicapai oleh khalifah yang pertama, yaitu menyebarkan misi untuk menyebarkan Islam dan dan menyosialisasikan ajaran Islam ke berbagai wilayah daulah Islamiah baru yang berhasil dikuasai. Salah satu yang dilakukan khalifah ini adalah dengan mengirim para sahabat yang menguasai Al-Qur'an seperti Muaz bin Jabal. Ubaidah bin Shamith dan Abu Darda'.

5. Pada Masa Usman ibn Affan

Pada masa Utsman, para pemuka Islam semakin meluas, perpecahan antarsesama kaum Muslimin terjadi di berbagai tempat. Dampak perpecahan ini salah satunya adalah perbedaan pembacaan ayat Al-Qur'an, hal ini disebabkan karena terjadinya perluasan daerah Islam di luar Jazirah Arab yang otomatis bahasa asli mereka bukanlah bahasa Arab.

Fenomena ini ditanggapi cerdas oleh Hudzaifah bin Al-Yaman. Beliau menghadap Utsman dan berkata "ya *amirul muk-*

[25] Musthafa Shadiq, *I'jaz Al-Qur'an wa al-Balaghah al-Nabawiyah*, (Beirut: Dar Al-kutub al-Arabi, 2005), h. 28.

minin lihatlah umat ini, mereka berselisih gara-gara bacaan Al-Qur'an jangan sampai mereka berselisih seperti berselisihnya kaum Yahudi dan Nasrani, lalu usman mengirim surah kepada Hafsah (istri Nabi) dan memintanya untuk mengirimkan lembaran-lembaran yang bertuliskan Al-Qur'an". Lalu Hafsah pun mengirimkan lembaran itu kepada panitia penulisan yang telah disediakan Utsman seperti Zaid bin Tsabit, Abdullah bin Zubair, Sa'id bin Al-Ash, Abdurrahman bin Harits.

Pengumpulan yang dilakukan Utsman adalah menyalinnya dalam satu huruf untuk menyatukan kaum Muslimin dalam satu *mushaf*. Ketika penyalinan dilakukan Utsman menyuruh apabila terjadi perbedaan dalam lafalnya maka ikutilah dan tulislah menurut *qira'at* orang Quraisy karena Al-Qur'an diturunkan kepada kaum Quraisy. Setelah itu Utsman mengirim *mushaf* itu ke berbagai daerah dan memerintah agar membakar *mushaf* yang sebelumnya ada.[26]

6. Pada Masa Ali ibn Abi Thalib

Pada masa Utsman, Al-Qur'an belum memiliki harkat dan tanda baca, maka diadakanlah penyempurnaannya pada masa Ali Ibn Abi Thalib. Pada masa ini, Al-Qur'an sudah diberi harkat dan tanda baca, secara berangsur-angsur terus disempurnakan tercatat tiga nama yang selalu disebut sebagai orang yang pertama kali meletakkan tanda titik pada *Mushaf* Utsmani, yaitu Abu Al-Aswad Ad-Duali, Yahya ibn Ya'mar dan Nasr ibn 'Ashim Al-Laits. Adapun orang pertama kali yang meletakkan hamzah, tasydid, *ar-raum* dan *al-isymam* adalah Al-Khalil ibn Ahmad Al-Farahidi yang diberi kunyah Abu Abdurrahman.

Di samping perhatian Ali terhadap penyempurnaan Al-Qur'an, beliau juga memperhatikan kodifikasi *'ulum* Al-Qur'an. Ia memerintahkan Abu Al-Aswad Ad-Duali untuk menetapkan

[26] Asnil Aidah, *Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, (Bandung, Cipta Pustaka Media Perintis, 2009), h. 7.

dasar-dasar kaidah bahasa Arab bagi Al-Qur'an maka muncullah ilmu Nahwu yang diikuti dengan ilmu *I'rab* Al-Qur'an, perintah Ali inilah yang membuka pintu gerbang pengodifikasian ilmu-ilmu agama dan bahasa Arab.

G. HIKMAH DITURUNKAN AL-QUR'AN SECARA BERANGSUR

Ada beberapa hikmah mengapa Al-Qur'an diturunkan secara berangsur-angsur, di antaranya:

1. Menguatkan Hati Rasulullah saw.

Rasulullah saw. berdakwah menghadapi manusia yang enggan menerima dakwah. Kaumnya menentangnya dengan keras hati dan kasar. Mereka juga melawan Rasul saw. dengan keburukan dan siksaan.[27]

Al-Qur'an turun untuk meneguhkan hati Rasulullah saw. dan mengasah tekad beliau. Menguatkan langkah beliau dalam dakwah agar tidak memperhatikan kezaliman-kezaliman kaumnya, karena cahaya kemenangan akan segera melenyapkannya.

Allah Swt. menjelaskan keadaan para Nabi-Nya yang didustakan dan disakiti oleh kaumnya namun mereka tetap bersabar hingga datang pertolongan Allah Swt.. Karena kaum para nabi tersebut mendustakan hanya karena sombong dan takabur (bukan karena dakwah yang dibawa salah). Rasulullah saw. kemudian menemukan hal itu adalah *Sunnah Ilahiah* melalui kisah-kisah sejarah para nabi yang menghibur hati karena perlawanan dan penentangan yang beliau terima.

Rasulullah saw. pun menjadi tenang dengan apa yang menimpa beliau karena ada jaminan Allah Swt. mengenai urusan para pendusta tersebut.

---

[27] Muhammad Ali Hasan, *Al-Manar Fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2000), h. 70.

وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلا. وَذَرْنِي وَالْمُكَذِّبِينَ أُولِي النَّعْمَةِ وَمَهِّلْهُمْ قَلِيلا

Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka ucapkan dan jauhilah mereka dengan cara yang baik. Dan biarkanlah Aku (*saja*) *bertindak terhadap orang-orang yang mendustakan itu, orang-orang yang mempunyai kemewahan dan beri tangguhlah mereka sebentar.* (QS. *al-Muzzammil* [73]: 10-11)

Setiap kali bertambah kuat rasa sakit Rasulullah saw. karena kedustaan kaumnya, dan kesedihan karena mereka menyakiti beliau maka Al-Qur'an turun untuk memberi dukungan dan hiburan bagi beliau, mengancam para pendusta tersebut karena Allah Swt. mengetahui keadaan-keadaan mereka, dan akan membalas mereka. Sesungguhnya Allah Swt. memberi kabar gembira bahwa Allah Swt. akan menjaga beliau dan memberi kemenangan dalam dakwah Islam.

Demikianlah, wahyu yang turun berangsur-angsur lebih menguatkan hati juga lebih kuat pertolongannya bagi yang menerima. Demikian pula hal ini menyebabkan seringnya malaikat Jibril datang kepada Rasulullah saw. untuk memperbarui tanggung jawab dari risalah yang beliau emban.

Seandainya Al-Qur'an diturunkan sekaligus, maka nasihatnya akan terasa namun berikutnya akan terlupakan dan dilupakan. Jika diturunkan kedua kali maka akan bertambah pengaruhnya. Hikmah inilah yang kita rasakan dalam kisah ingkarnya Umar *radhiyallahu 'anhu* akan wafatnya Rasul saw.. Ketika beliau diberitakan wafat, Umar *radhiyallahu 'anhu* mengingkarinya, dan akan menghajar siapa saja yang mengatakan Rasul saw. telah wafat. Hingga datang Abu Bakar *radhiyallahu 'anhu*, beliau membacakan ayat Al-Qur'an yang menunjukkan bahwa Rasul saw. akan wafat, seakan-akan ayat tersebut diturunkan hari itu.

2. Sebagai Jawaban Atas Pertanyaan Umat, Tantangan Kaum Musyrik dan Mukjizat Kenabian Rasulullah saw.[28]

Selain melakukan penentangan yang luar biasa, orang-orang musyrik juga bertanya untuk menguji Rasulullah saw. tentang kenabian beliau, mereka mengajukan pada Rasul setiap apa pun yang aneh dari pikiran-pikiran kacau mereka, karena itu banyak sekali ayat Al-Qur'an yang hadir dalam bentuk (*shigat*) pertanyaan, seperti mengenai hari kiamat:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ السَّاعَةِ أَيَّانَ مُرْسَاهَا

Mereka bertanya padamu mengenai hari kiamat. (QS. *al-A'raaf* [7]: 187)

Atau bertanya mengenai roh.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلا قَلِيلا

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit. (QS. *al-Israa'* [17]: 85)

Bahkan mereka minta dipercepat azab.

وَيَسْتَعْجِلُونَكَ بِالْعَذَابِ وَلَنْ يُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ

Dan mereka meminta kepadamu agar azab itu disegerakan. (QS. *al-Hajj* [22]: 47)

Maka turun Al-Qur'an untuk menjelaskan kebenaran sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya:

[28] Ghanim bin Qaduri, *Muhadharat fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Oman: Dar Ammar, 2003), h. 33.

وَلا يَأْتُونَكَ بِمَثَلٍ إِلا جِئْنَاكَ بِالْحَقِّ وَأَحْسَنَ تَفْسِيرًا

Tidaklah orang-orang kafir itu datang kepadamu (*membawa*) *sesuatu yang ganjil, melainkan Kami datangkan kepadamu suatu yang benar dan yang paling baik penjelasannya*. (QS. *al-Furqaan* [25]: 33)

Allah menurunkan Al-Qur'an berangsur-angsur agar memberi hujah bagi Rasulullah saw. karena syubhat yang datang kepada beliau tidak datang dalam satu waktu, tapi dalam waktu yang berbeda-beda. Kemudian ketika mereka takjub dengan hujah-hujah Al-Qur'an, Allah Swt. menantang mereka untuk mendatangkan yang semisal dengan Al-Qur'an. Demikian hikmah ini apa yang disebutkan diriwayat Hadis Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhu* mengenai turunnya Al-Qur'an.

3. Sebagai Cermin Bagi Orang-orang Mukmin Atas Kesalahan Mereka, Sehingga Mereka Tidak Mengulanginya

Sebagai seorang manusia, para sahabat Rasul juga orang yang tidak luput dari kesalahan. Al-Qur'an menyebutkan kesalahan mereka agar menjadi nasihat dan pengingat bagi mereka sehingga tidak melakukan kesalahan yang sama.

أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Dan mengapa ketika kamu ditimpa musibah (*pada peperangan Uhud*), *padahal kamu telah menimpakan kekalahan dua kali lipat kepada musuh-musuhmu* (*pada peperangan Badar*), *kamu berkata: "Dari mana datangnya* (*kekalahan*) *ini?" Katakanlah: "Itu dari* (*kesalahan*) *dirimu sendiri".* (QS. *Ali Imran* [3]: 165)

Contoh lainnya ketika ada salah seorang mukmin yang memberitahukan pada orang-orang musyrik tentang rencana

yang akan dilakukan oleh Rasulullah saw. pada waktu *Fathul Makkah*, maka turunlah ayat:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تُلْقُونَ إِلَيْهِمْ بِالْمَوَدَّةِ وَقَدْ كَفَرُوا بِمَا جَاءَكُمْ مِنَ الْحَقِّ يُخْرِجُونَ الرَّسُولَ وَإِيَّاكُمْ أَنْ تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ رَبِّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ خَرَجْتُمْ جِهَادًا فِي سَبِيلِي وَابْتِغَاءَ مَرْضَاتِي تُسِرُّونَ إِلَيْهِمْ بِالْمَوَدَّةِ وَأَنَا أَعْلَمُ بِمَا أَخْفَيْتُمْ وَمَا أَعْلَنْتُمْ وَمَنْ يَفْعَلْهُ مِنْكُمْ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengambil musuh-Ku dan musuhmu menjadi teman-teman setia yang kamu sampaikan kepada mereka (*berita-berita Muhammad*)*, karena rasa kasih sayang*. (QS. *al-Mumtahanah* [60]: 1)

4. Agar Mudah Menghafal dan Memahaminya

Al-Qur'an turun pada umat yang *ummiy* yang tidak mengenal membaca dan menulis, kekuatan mereka ada pada hafalan.[29] Sebagaimana firman Allah Swt.:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الأُمِّيِّينَ رَسُولا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلالٍ مُبِينٍ

Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, menyucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan hikmah (*as-Sunnah*)*. Dan sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata*. (QS. *al-Jumu'ah* [62]: 2)

Karena itu, tidaklah mudahlah bagi umat yang *ummiy* untuk menghafal Al-Qur'an yang turun sekaligus, apalagi jika ingin memahami makna-maknanya, men-*tadabbur* ayat-ayatnya, maka

[29] Ramadhan Al-Buthi, *Min rawa'i' Al-Qur'an*, (Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 1999), h. 34.

ketika Al-Qur'an turun bertahap, itu adalah pertolongan yang sangat baik untuk menghafalnya dan memahami ayat-ayatnya. Setiap kali turun ayat maka para shahabat menghafalnya, *mentadabbur* makna-maknanya, dan memahami hukum-hukumnya.

5. Sebagai Bentuk dalam Tahapan Mendidik Umat dan Pensyariatan Hukum

Masyarakat Quraisy yang sudah lama menjalankan kehidupan yang rusak, karena mengikuti ajaran nenek moyangnya dan akan langsung memberikan perlawanan dan penentangan terhadap setiap ajaran baru yang datang. Mereka akan sulit jika harus meninggalkan ajaran tersebut sekaligus. Pun akan merasa sangat berat menjalankan aturan-aturan baru yang bertentangan dengan kebiasaan mereka. Karenanya, Al-Qur'an datang memberi arahan-arahan pada mereka, memberi mereka obat yang ampuh dari kerusakan dan keburukan mereka secara bertahap, setiap kali terjadi satu kejadian maka Al-Qur'an turun membawa hukum, ditampakkan bagi mereka cahaya kebaikan, dan mengarahkan mereka kepada petunjuk, serta meletakkan bagi mereka fondasi kemasyarakatan yang sesuai fitrahnya sebagai hamba Allah Swt..[30]

Al-Qur'an Al-Karim memulainya dengan meletakkan pokok-pokok keimanan kepada Allah Swt., malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, Rasul-rasul-Nya, hari kebangkitan, hisab di hari kiamat, balasan di akhirat berupa surga dan neraka. Al-Qur'an menjelaskan semua itu dengan hujah dan argumen-argumen hingga mencabut dari jiwa-jiwa kaum Musyrikin keyakinan terhadap berhala dan menanamkan akidah Islam dalam dada mereka. Perkara ini merupakan perkara yang sangat penting bagi kaum Muslimin.

Hikmah pensyariatan ini bisa dilihat dari susunan ayat

[30] Adnan Muhammad Zirzur, *Madkhal Ila Tafsir Al-Qur'an wa 'Ulumihi*, (Beirut: Dar al-Qalam, 1998), h. 94.

Makkiyah dan Madaniyah. Di Mekkah turunnya ayat-ayat mengenai pokok-pokok keimanan dan tauhid. Kemudian disyariatkan shalat saat Rasulullah isra mikraj. Disyariatkan juga fondasi zakat sebagai perbandingan dari riba.

6. Bukti yang Nyata Bahwa Al-Qur'an Adalah Firman Allah Swt., Tuhan yang Maha Sempurna[31]

Al-Qur'an turun secara berangsur-angsur kepada Rasulullah saw. selama lebih dari 20 tahun, yang ayatnya turun sedikit-sedikit di masa yang berbeda-beda, yang manusia membacanya dan menemukan ayat-ayatnya dengan susunan yang tepat, makna-maknanya bersambung, gaya bahasa yang sempurna, ayat dan surahnya berhubungan, seakan-akan ia sebuah naskah yang sangat langka, yang tidak pernah dijumpai sebelumnya yang semisal dari perkataan manusia. Hal ini diperkuat dengan firman Allah:

الر كِتَابٌ أُحْكِمَتْ آيَاتُهُ ثُمَّ فُصِّلَتْ مِنْ لَدُنْ حَكِيمٍ خَبِيرٍ

Suatu kitab yang ayat-ayatnya disusun dengan rapi serta dijelaskan secara terperinci, yang diturunkan dari sisi (*Allah*) *yang Maha Bijaksana lagi Maha Tahu*. (QS. *Hud* [11]: 1)

Kalau seandainya Al-Qur'an yang turun dengan masa yang sangat lama merupakan perkataan manusia, maka ketika menghadapi banyak kejadian, berbagai situasi, masalah yang beragam pasti akan terjadi ketidakteraturan dan kekacauan, sulit ditemukan kesesuaian dan keserasian.

H. MAKKIYAH DAN MADANIYAH

Sebagaimana diketahui bahwa sebagian dari keistimewaan

[31] Musthafa Dib Al-Bugha, *Al-Wadih Fi 'Ulum Al-Qur'an*, (Damsyiq: Dar al-Kalim al-Tayib, 1998), h. 51.

syariat Islam adalah proses berangsur-angsur dalam menentukan hukum. Kemudian beberapa surah di dalam Al-Qur'an dan ayatnya terkait dengan turunnya ayat mengikuti proses yang *marhalah*-nya berangsur-angsur. Setiap *marhalah* (langkah) membutuhkan bagian tertentu dari Al-Qur'an. Dan setiap *marhalah* dari beberapa marhalah menjadi fondasi bagi marhalah yang setelahnya, dengan konsep ini proses turunnya surah dalam Al-Qur'an pemahaman yang datang terlebih dahulu akan membangun pemahaman yang datang sesudahnya.

Keterangan itu dijelaskan oleh Imam Alsyatibi: ayat madaniyah dari Al-Qur'an dipahami dengan datangnya yang teratur setelah ayat makkiyah, begitu juga ayat makkiyah, ia dipahami dari datangnya yang terlebih dahulu dari madaniyah. Ayat yang datang belakangan menjelaskan apa yang belum jelas pada ayat sebelumnya, melengkapi apa yang belum jelas kelengkapannya.

Yang menjadi bukti dalam masalah makkiyah dan madaniyah ini adalah syariat seluruhnya datang untuk membangun syariat yang sebelumnya dalam masalah *ushuluddin*, menyempurnakan dalam masalah *furu'* dan memperbaiki segala yang belum baik pada agama Ibrahim.[32]

Menurut pendapat yang masyhur adalah bahwa makkiyah merupakan ayat yang turun sebelum hijrah walaupun turun di Madinah. Dan madani merupakan ayat yang turun setelah hijrah walaupun turunnya di Mekkah. Daerah yang termasuk Mekkah adalah Mina, Arafah dan Hudaibiah, dan daerah yang termasuk wilayah Madinah adalah Badar dan Uhud.[33]

Semua surah yang yang menggunakan *ya ayyuhannas*, maka ia merupakan surah makkiyah, dan semua surah yang menggunakan kata *"kalla"* merupakan makkiyah. Semua surah yang menggunakan huruf mu'jam merupakan surah makkiyah kecua-

[32] Muhammad Salim Abu Ash, *Ulum Al-Qur'an Inda Syathibi Min Khilali Kitabihi al-Muwafaqat*, (Cairo: Dar Al-Bashair, 2005), h. 102.

[33] Al-Suyuthi, *Al-itqan Fi Ulum Al-Qur'an*, (Al-Hayyi'ah al-Mishriyah al-Ammah li al-Kitab, 1974), Juz 1, h. 38.

li *al-Baqarah* dan *Ali Imran*. Semua surah yang mengisahkan Adam dan Iblis merupakan surah makkiyah kecuali *al-Baqarah*, semua surah yang mengisahkan orang munafik merupakan surah madaniyah kecuali surah *al-Ankabut*.

I. PERBEDAAN MAKKIYAH DAN MADANIAH

1. Ciri-ciri khusus surah makkiyah
   a. Mengandung ayat sajdah, seperti dalam surah *al-A'raaf* [7]: 206:

      إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيُسَبِّحُونَهُ وَلَهُ يَسْجُدُونَ

   b. Terdapat lafal "*kalla*" sebagian besar ayatnya, seperti dalam surah *al-Humazah* [104]: 4 yang berbunyi:

      كَلا لَيُنْبَذَنَّ فِي الْحُطَمَةِ

   c. Terdapat seruan dengan "*ya ayyuhannas*". Menurut Ibnu Mas'ud, ayat makkiyah mengkhitab dengan *ya ayyuhannas* karena kebanyakan penduduk makkah pada saat itu merupakan orang kafir, contohnya dalam surah *Yunus* [10]: 57:

      يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

      Mengandung kisah Nabi-nabi dan umat-umat yang telah lalu, kecuali surah al-Baqarah (*surah al-A'raaf: kisah Nabi Adam dengan iblis, kisah Nabi Nuh dan kaumnya, kisah Nabi Saleh dan kaumnya, kisah Nabi Syu'aib dan kaumnya, kisah Nabi Musa dan Firaun*).

   d. Terdapat kisah Adam dan iblis.[34] Contohnya dalam su-

[34] Tengku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Ilmu-ilmu Ulumul Quran*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2009), h. 72.

rah *al-A'raaf* [7]: 11:

وَلَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ ثُمَّ قُلْنَا لِلْمَلائِكَةِ اسْجُدُوا لآدَمَ فَسَجَدُوا إِلا إِبْلِيسَ لَمْ يَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

Sesungguhnya kami telah menciptakan kamu (*Adam*)*, lalu kami bentuk tubuhmu, kemudian kami katakan kepada malaikat: bersujudlah kamu kepada Adam. Maka mereka pun bersujud kecuali iblis. Dia tidak termasuk mereka yang bersujud.*

e. Semua atau sebagian suratnya diawali huruf *tahajji* seperti *Qaf* (ق), *Nun* (ن), *ha Mim* (مح) contohnya (ص) dalam surah *Shaad* [38]: 1.
f. Ayat-ayatnya dimulai dengan huruf terpotong-potong (*al-ahraf al-muqatha'ah* atau *fawaatihussuwar*), seperti "ملا (surah *ar-Ruum* [30]: 1), رلا (surah *Huud* [11]: 1), مه", kecuali QS. *al-Baqarah* dan *Ali Imran.*[35]

2. Ciri-ciri surah makkiyah secara umum
   a. Ayat-ayatnya pendek, surah-surahnya pendek dan nada perkataannya keras dan agak bersajak seperti surah *al-Ashr* [103]: 1-3:

   وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

   b. Mengandung seruan pokok-pokok iman kepada Allah, hari akhir dan menggambarkan keadaan surga dan neraka.
   c. Menyeru manusia berperangai mulia dan berjalan lempang di atas jalan kebajikan (QS. *an-Nahl*, akhlak-akhlak baik).
   d. Mendebat orang-orang musyrik dan menerangkan kesalahan-kesalahan pendirian mereka (surah *al-Kahfi* [18]:

[35] Jalaluddin Rakhmat, *'Ulum Al-Qur'an*, (Bandung: 1431 H), h. 49.

102-108).

e. Banyak terdapat lafaz sumpah.[36] (surah *al-Anbiyaa*' [21]: 57):

وَتَاللَّهِ لأَكِيدَنَّ أَصْنَامَكُمْ بَعْدَ أَنْ تُوَلُّوا مُدْبِرِينَ

3. Ciri-ciri khusus surah Madaniyah.
   a. Di dalamnya ada izin berperang atau ada penerangan tentang hal perang dan penjelasan tentang hukum-hukumnya. Seperti QS. *al-Ahzab* yang menjelaskan tentang Perang Ahzab *Khandaq*.
   b. Ayat madaniyah banyak menggunakan kalimat "*ya ayyuhalladzina amanu"* karena kebanyakan penduduk Madinah pada saat itu merupakan orang yang beriman.[37]
   c. Di dalamnya terdapat penjelasan bagi hukuman-hukuman tindak pidana, *fara'id*, hak-hak perdata, peraturan-peraturan yang bersangkut paut dengan bidang keperdataan, kemasyarakatan, dan kenegaraan. Seperti QS. *an-Nuur* tentang hukum-hukum sekitar masalah zina, li'an, adab-adab pergaulan di luar dan di dalam rumah tangga. QS. *al-Ahzab* yang menjelaskan tentang hukum *zihar*, dan *faraid*.
   d. Di dalamnya tersebut tentang orang-orang munafik seperti surah *an-Nuur* [24]: 47-53 yang di dalamnya ada penjelasan tentang perbedaan sikap orang-orang munafik dengan sikap orang-orang Muslim dalam ber-*takhim* kepada Rasul).
   e. Di dalamnya didebat para ahli kitab dan mereka diajak tidak berlebih-lebihan dalam beragama, seperti terdapat dalam surah *al-Baqarah, an-Nisaa', Ali Imran, at-Taubah,* dan lain-lain.[38]

---

[36] *Ibid.,* h. 73.

[37] Zarkasyi, *Al-burhan Fi Ulum Al-Qur'an*, (Beirut: Dar ihya al-Kutub al-Arabiah, Cet. ke-1, 1957), Juz 1, h. 187.

[38] *Ibid.,* h. 73-74.

4. Ciri-ciri surah Madaniyah secara umum.
   a. Suratnya panjang-panjang, sebagian ayatnya pun panjang serta jelas menerangkan hukum, seperti surah *al-Baqarah* surah dan ayatnya panjang, dan didalamnya terdapat hukum haji dan umrah, hukum *qishas*, hukum mengubah kitab-kitab Allah, hukum haid, iddah, hukum bersumpah, hukum arak, dan judi.
   b. Menjelaskan keterangan-keterangan dan dalil-dalil yang menunjukkan kepada hakikat-hakikat keagamaan.

J. FUNGSI MEMAHAMI ILMU MAKKIYAH DAN MADANIYAH

Sebagaimana telah disebutkan terdahulu bahwa syariat datang secara berangsur-angsur, hal ini berguna untuk memudahkan dalam memahami Al-Qur'an. Maka dalam ayat makkiyah dan madaniyah ini ada beberapa manfaat dalam memahami Al-Qur'an, seperti:

1. Membantu dalam menafsirkan Al-Qur'an.
   Pengetahuan tentang peristiwa-peristiwa di seputar turunnya Al-Qur'an tentu sangat membantu dalam memahami dan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, kendati pun ada teori yang mengatakan bahwa yang harus menjadi patokan adalah keumuman redaksi ayat dan bukan kekhususan sebab. Dengan mengetahui kronologis Al-Qur'an pula, seorang mufasir dapat memecahkan makna kontradiktif dalam dua ayat yang berbeda, yaitu dengan pemecahan konsep *nasikh-mansukh* yang hanya bisa diketahui melalui kronologi Al-Qur'an.[39]
2. Pedoman bagi langkah-langkah dakwah.
   Setiap kondisi tentu saja memerlukan ungkapan-ungkapan yang relevan. Ungkapan-ungkapan dan intonasi berbeda

[39] Quraish Shihab, *Sejarah & Ulum Al-Qur'an,* (Bandung: Pustaka Firdaus, 1997), h. 65-67.

yang digunakan ayat-ayat makkiyah dan ayat-ayat madaniyah memberikan informasi metodologi bagi cara-cara menyampaikan dakwah agar relevan dengan orang yang diserunya. Oleh karena itu, dakwah Islam berhasil mengetuk hati dan menyembuhkan segala penyakit rohani orang-orang yang diserunya. Di samping itu, setiap langkah-langkah dakwah memiliki objek kajian dan metode-metode tertentu, seiring dengan perbedaan kondisi sosio-kultural manusia. Periodisasi makkiyah dan madaniyah telah memberikan contoh untuk itu.

3. Memberi informasi tentang sirah kenabian.
   Penahapan turunnya wahyu seiring dengan perjalanan dakwah Nabi, baik di Mekkah atau di Madinah, dimulai sejak diturunkannya wahyu pertama sampai diturunkannya wahyu terakhir. Al-Qur'an adalah rujukan autentik bagi perjalanan dakwah Nabi itu. Informasinya tidak bisa diragukan lagi.

Mengetahui sejarah hidup Nabi melalui ayat-ayat Al-Qur'an, sebab turunnya wahyu kepada Rasulullah sejalan dengan sejarah dakwah dan segala peristiwa yang menyertainya, baik pada periode Mekkah maupun periode Madinah, sejak turun *iqra'* sampai ayat yang terakhir diturunkan. Al-Qur'an adalah sumber pokok bagi hidup Rasulullah. Pola hidup beliau harus sesuai dengan Al-Qur'an dan Al-Qur'an pun memberikan kata putus terhadap perbedaan riwayat yang mereka riwayatkan.[40]

Selain itu juga, pengetahuan tentang makkiyah dan madaniyah banyak membawa hikmah dan faedah serta kegunaan yang bermacam-macam, antara lain sebagai berikut:

1. Mudah diketahui mana ayat-ayat yang turun lebih dahulu dan mana ayat yang turun belakangan dari kitab suci Al-Qur'an.
2. Mudah diketahui mana ayat-ayat Al-Qur'an yang hukum bacaannya telah di-*nasakh* (dihapus dan diganti) dan mana

[40] Rosihon Anwar, *Ulum Al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), h. 115-116.

ayat-ayat yang menasakhkannya, khususnya bila ada dua ayat yang menerangkan hukum sesuatu masalah, tetapi ketetapan hukumnya bertentangan yang satu dari yang lain.

3. Mengetahui dan mengerti sejarah pensyariatan hukum-hukum Islam (*taarikhut tasyri'*) yang sangat bijaksana dalam menetapkan peraturan-peraturan.
4. Mengetahui hikmah disyariatkannya suatu hukum.
5. Mengetahui perbedaan dan tahap-tahap dakwah Islamiah.
6. Mengetahui perbedaan *ushlub-ushlub* (bentuk-bentuk bahasa) Al-Qur'an yang dalam surah-surah makkiyah berbeda dengan yang ada dalam surah madaniyah.[41]

K. AYAT-AYAT AL-QUR'AN YANG DITURUNKAN DI LUAR KOTA MEKKAH DAN MADINAH

1. Ayat yang di bawa dari Mekkah ke Madinah.
   Contohnya ialah surah *al-A'laa*. H.R. al-Bukhari dari al-Bara' bin Azib yang mengatakan, "orang yang pertama kali datang kepada kami di kalangan sahabat Nabi adalah Mush'ab bin Umair dan Ibnu Ummi Maktum keduanya membacakan Al-Qur'an kepada kami. Sesudah itu datanglah Ammar, Bilal dan Sa'ad. Kemudian datang pula Umar Bin Khattab sebagai orang yang kedua puluh. Baru setelah itu datanglah Nabi. Aku melihat penduduk Madinah bergembira setelah aku membaca *sabbihismarabbikal a'la* dari antara surah yang semisal dengannya." Pengertian ini cocok dengan Al-Qur'an yang dibawa oleh golongan Muhajirin, lalu mereka ajarkan kepada kaum Anshar.
2. Ayat yang di bawa dari Madinah ke Mekkah.
   Contohnya dari awal surah *al-Baqarah*, yaitu ketika Rasulullah saw. memerintahkan kepada Abu Bakar untuk pergi haji pada tahun kesembilan. Ketika awal surah *al-Baqarah* tu-

[41] Quraish Shihab, *Sejarah & Ulum Al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Firdaus, 1997), h. 65-67.

run, Rasulullah memerintahkan kepada Ali bin Abi Thalib untuk membawa surah tersebut kepada Abu Bakar, agar ia sampaikan kepada kaum Musyrikin, maka Abu Bakar pun membacakannya kepada mereka dan mengumumkan bahwa tahun ini tidak ada seorang musyrik pun yang boleh berhaji.

3. Ayat yang turun di saat dalam perjalanan.
   Mayoritas ayat-ayat dan surah-surah Al-Qur'an turun pada saat Nabi dalam keadaan menetap. Akan tetapi, karena kehidupan Rasulullah tidak pernah lepas dari jihad dan peperangan di jalan Allah, maka wahyu pun turun juga dalam perjalanan tersebut. Imam As-Suyuthi menyebutkan awal surah *al-Anfal* yang turun di Badar setelah selesai perang, sebagaimana yang diriwayatkan Imam Ahmad dari Sa'ad bin Abi Waqqash. Adapun ayatnya sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِنَ الأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لَيَأْكُلُونَ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ. يَوْمَ يُحْمَى عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَى بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَذَا مَا كَنَزْتُمْ لأَنْفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْنِزُونَ

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya sebagian besar dari orang-orang alim Yahudi dan rahib-rahib Nasrani benar-benar memakan harta orang dengan jalan batil dan mereka menghalang-halangi (*manusia*) *dari jalan Allah. Dan orang-orang yang menyimpan emas dan perak dan tidak menafkahkannya pada jalan Allah, maka beritahukanlah kepada mereka,* (*bahwa mereka akan mendapat*) *siksa yang pedih.* (QS. *at-Taubah* [9]: 34-35)

Diriwayatkan Ahmad dari Tsauban, bahwa ayat tersebut turun ketika Rasulullah dalam salah satu perjalanan.

Juga awal surah *al-Hajj*. At-Tirmidzi dan Al-Haakim meriwayatkan dari Imran bin Hushain yang menyatakan ketika turun kepada Nabi ayat:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمْ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ.

Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu, sesungguhnya goncangan Hari Kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar ... sampai dengan .. tetapi adzab Allah sangat kerasnya' beliau sedang berada dalam perjalanan. (QS. *al-Hajj* [22]: 1)

Begitu juga surah *al-Fath*. Al-Hakim dan yang lain meriwayatkan, dari Al-Miswar bin Makhramah dan Marwan bin Al-Hakam, keduanya berkata "surah *al-Fath* dari awal sampai akhir turun di antara kota Mekkah dan Madinah berkaitan dengan masalah perdamaian Hudaibiyah. Sebagian dari ayat Al-Qur'an tidak hanya turun di Kota Mekkah dan sekitarnya dan tidak pula di Madinah dan sekitarnya, seperti firman Allah dalam surah *at-Taubah* [9]: 42 dan pada surah *az-Zukhruf* [43]: 45. Yang kedua ayat tersebut tidak turun di Kota Mekkah dan sekitarnya dan tidak pula di Kota Madinah dan sekitarnya.

Menurut Ibnu Katsir bahwa surah *at-Taubah* [9]: 42 turun di tabuk, dan surah *az-Zukhruf* [43]: 45 diturunkan di Baitul Maqdis pada malam Isra'.[42]

4. Ayat yang turun di Kota Arafah pada haji wada'[43] surah *al-Baqarah* [2]: 281:

وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لا يُظْلَمُونَ

Dan peliharalah dirimu dari (*azab yang terjadi pada*) *hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diri diberi balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya* (*dirugikan*).[44]

---

[42] Syekh Manna Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an,* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), h. 67-71.

[43] Jalaluddin Rakhmat, *'Ulum Al-Qur'an,* (Bandung: 1431 H), h. 58.

[44] Abdullah bin Abdul Aziz Ali Sa'ud, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Penafsir Al-Qur'an, 1971), h. 70.

5. Ayat yang turun di Kota Mina pada haji wada'[45] surah *al-Maa'idah* [5]: 3:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالأَزْلامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الإِسْلامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرُ مُتَجَانِفٍ لإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Diharamkan bagimu (*memakan*) *bangkai, darah, daging babi,* (*daging hewan*) *yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya, dan* (*diharamkan bagimu*) *yang disembelih untuk berhala. dan* (*diharamkan juga*) *mengundi nasib dengan anak panah,* (*mengundi nasib dengan anak panah itu*) *adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk* (*mengalahkan*) *agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Ku-sempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barangsiapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*[46]

[45] Jalaluddin Rakhmat, *Op. cit.*, h. 59.
[46] Abdullah bin Abdul Aziz Ali Sa'ud, *Op. cit.*, h. 157.

BAB 2

AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MASYARAKAT

— Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag.

A. PENDAHULUAN

Al-Qur'an diyakini sebagai sumber utama dan pertama ajaran Islam. Di dalamnya memuat ajaran yang berhubungan dengan berbagai dimensi ajaran Islam. Tidak saja berkaitan dengan akidah dan ibadah tetapi juga berhubungan dengan muamalah. Tidaklah mengherankan Al-Qur'an memuat ajaran-ajaran yang bertautan dengan ekonomi, politik, sosial, dan budaya. Akhir-akhir ini ada kecenderungan dan telah menjelma menjadi arus utama di kalangan umat Islam untuk menerjemahkan ajaran politik dan ekonomi dalam bentuknya yang lebih konkret. Sebut saja misalnya kehadiran perbankan syariah serta lembaga-lembaga ekonomi lainnya. Dalam bidang politik, muncul arus besar untuk mengaktualisasikan politik Islam dalam wujud yang nyata. Penolakan terhadap pemisahan agama dan politik, adalah cermin kesadaran umat Islam bahwa agama dan politik tidak

bisa dipisahkan. Agama bukan hanya sebagai spirit, tetapi juga sistem politik itu sendiri. Kendatipun di kalangan umat Islam masih ada khilaf bentuk-bentuk konkret politik Islam, namun arus besar itu merupakan fenomena yang sangat menarik.

Dibanding masalah ekonomi dan politik, bidang kesehatan masyarakat termasuk sisi yang tidak banyak disentuh. Kendatipun selama ini, studi-studi tentang kesehatan masyarakat pernah muncul, namun bentuknya masih terpilah-pilah. Ada penulis yang membahas tentang lingkungan hidup di dalam Al-Qur'an. Ada juga yang menulis tentang gizi dalam Al-Qur'an dan lainnya. Sayangnya, artikel itu belum sepenuhnya memberi gambaran yang utuh dan komprehensif bagaimana sejatinya kesehatan masyarakat itu diinformasikan Al-Qur'an.

Buku ini sesungguhnya sebagai rintisan awal untuk mengungkap dimensi kesehatan masyarakat dalam Al-Qur'an. Tentu saja penelitian lanjutan menjadi niscaya. Tentu saja tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa didahului oleh upaya-upaya yang tidak sempurna.

B. KESEHATAN SEBAGAI AJARAN DASAR AL-QUR'AN

Agaknya tidak berlebihan jika dikatakan bahwa hidup sehat atau hidup bersih adalah perintah Al-Qur'an yang kedua setelah membaca. Sebagaimana diketahui surah yang pertama turun adalah surah *al-'Alaq* yang memuat perintah membaca. Membaca ayat-ayat Allah yang terbentang di alam semesta ini. Membaca yang melahirkan kekaguman kepada Sang Pencipta. Membaca yang membuat pelakunya sadar akan kebesaran Allah Swt.. Lebih jelasnya bunyi QS. *al-'Alaq* [96]: 1-5 dan terjemahannya sebagai berikut:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ. خَلَقَ الإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ. اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ.
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ. عَلَّمَ الإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

1. *Bacalah dengan* (*menyebut*) *nama Tuhanmu yang Menciptakan.*
2. *Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.*
3. *Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah,*
4. *Yang mengajar* (*manusia*) *dengan perantaraan kalam.*
5. *Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.*

Selanjutnya surah yang kedua turun adalah QS. *al-Muddatstsir* [74]: 1-5 yang ayat dan terjemahannya sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ. قُمْ فَأَنْذِرْ. وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ. وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ. وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ

1. *Hai orang yang berkemul* (*berselimut*)*!*
2. *bangunlah, lalu berilah peringatan!*
3. *dan Tuhanmu agungkanlah!*
4. *dan pakaianmu bersihkanlah,*
5. *dan perbuatan dosa tinggalkanlah.*

Pada ayat tersebut terdapat kata *thuhur* (*fa thahhir*) yang bermakna bersih atau suci. Selanjutnya pada ayat berikutnya terdapat kata *wa rrujza fahjur* yang bermakna perintah untuk meninggalkan segala hal yang mengotori jiwa. Perintah untuk membersihkan pakaian dan menghindarkan diri dari perbuatan tercela sesungguhnya adalah bagian dari hidup sehat atau bersih. Dua ayat di atas sesungguhnya menggambarkan bahwa kesehatan dalam ajaran Islam bukan hanya berkenaan dengan hal-hal yang bersifat fisik tetapi juga nonfisik. Kesehatan jasmani dan nafsani. Keduanya harus terjalin secara integral.

Ditempatkannya kebersihan, kesucian, kesehatan sebagai perintah kedua setelah perintah membaca di dalam Al-Qur'an menjadi bukti pentingnya ajaran kesehatan dalam Islam. Membaca ayat-ayat Allah khususnya ayat-ayat *kauniyah* (semesta alam) dan pada gilirannya juga ayat *quraniyyah* (*nushush*) melahirkan tauhid (iman) maka perintah untuk bersih dan sehat sesungguhnya menjadi dasar bagi seluruh ibadah Islam. Ibadah dalam Islam tidak dapat dilakukan dengan sempurna tanpa ditopang kesehatan diri, lingkungan, dan sosial.

Sampai di sini, tidaklah mengherankan jika kita melihat seluruh kitab-kitab fikih dari yang klasik sampai yang kontemporer, menempatkan *kitab al-thaharah* (kitab bersuci) ditempatkan pada bagian awal. Posisi ini sekali lagi menunjukkan bahwa kebersihan badan, pakaian, lingkungan menjadi niscaya. Selanjutnya dari kebersihan fisik akan melahirkan kebeningan kalbu yang pada gilirannya membuat seorang hamba dapat mendekatkan dirinya kepada Allah Swt. secara totalitas.

Satu hal yang menarik adalah, jauh sebelum dunia dan UU Kesehatan merumuskan makna kesehatan, Al-Qur'an telah mendefinisikan apa yang disebut dengan kesehatan holistik. Di dalam Undang-Undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 Pasal 1, "*Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Jadi kesehatan yang bukan hanya menyangkut jasmani dan rohani tetapi juga berkaitan dengan lingkungan sosial."* Jauh lebih penting dari itu, keadaan sehat itu memungkinkannya dapat berproduksi untuk menciptakan kesejahteraan hidup baik dari sisi jasmani dan rohani. Sebagaimana yang terlihat pada penjelasan pada bab ini, wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan masyarakat sangat luas dan kaya. Tentu saja informasi Al-Qur'an dapat menjadi inspirasi untuk mengembangkan kesehatan masyarakat yang berbasiskan Al-Qur'an.

Sampai di sini menjadi jelas bahwa kesehatan bukanlah ajaran sekunder apa lagi tersier dalam ajaran Islam. Ia menjadi pilar dan sangat menentukan bagi kehidupan keberagamaan seseorang. M. Quraish Shihab di dalam *Wawasan Al-Qur'an*-nya menuliskan bahwa, Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, keturunan, akal, harta, dan keturunan (*al-daruriyat al-khams*). Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.[47]

[47] M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an,* (Bandung: Mizan, 1996), h. 181.

C. KATA-KATA KUNCI

Dalam mengkaji kesehatan masyarakat dalam Al-Qur'an, penulis akan mencoba untuk mengidentifikasi beberapa terminologi yang berhubungan dengan kesehatan masyarakat.

Masih mengutip Shihab, menurutnya ada dua kata yang digunakan Al-Qur'an untuk menjelaskan permasalahan kesehatan. Kata sehat atau *sihhat* itu sendiri dan kata *'afiat*. Di dalam penggunaannya di Indonesia, kedua kata ini kerap digabungkan seperti kata sehat *wal 'afiat*. Makna keduanya di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* dipersamakan bahwa '*afiat* juga bermakna sehat dan kuat. Sehat adalah keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).

Kata *sihhat* atau *al-shahhat* yang bermakna sehat tidak ditemukan di dalam Al-Qur'an. Justru kata ini ditemukan di dalam Hadis Nabi yang berbunyi: "*Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan* (*al-shahhat*) *dan waktu luang* (*al-faragh*)" (*HR. Bukhari*). Demikian juga dengan kata *al-afiyat* juga tidak ditemukan di dalam Al-Qur'an.

Di dalam buku *Tafsir Al-Qur'an Tematik Juz 5* yang diterbitkan oleh Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI tahun 2009, di bawah pembahasan tentang "*Pola Hidup Sehat*", paling tidak ditemukan beberapa kata yang mengacu baik langsung ataupun tidak kepada makna kesehatan. Adapun terminologi dimaksud adalah, *al-quwwah* (kuat), *al-marad* (sakit, penyakit), dan *asy-syifa'* (penyembuh).

Masih dalam kitab yang sama, pada bab kebersihan, penulis juga mengenalkan istilah-istilah yang maknanya mengacu kepada kesehatan atau kebersihan. Adapun istilah tersebut adalah *thaharah* (bersih)*, tazkiyah* (suci). Di dalam Hadis juga ditemukan kata *nazhafah.* Tentu kita masih ingat dengan istilah *an-nazhafat min al-iman* (kebersihan sebagian dari iman). Terdapat juga lawan katanya *khabisah* (keji, kotor) dan *rijsun* (najis). (h. 1-2).

Untuk mendapatkan pengertian dari kandungan makna dari kata di atas, ada baiknya terminologi Al-Qur'an yang mengacu kepada kesehatan baik langsung atau tidak, diuraikan satu per satu.

1. *Thuhur* atau Taharah

Di dalam Al-Qur'an kata *thuhur* dengan segala derivasinya disebut sebanyak 31 kali. Salah satu kata *thuhur* dalam bentuk *fi'il* (kata kerja) terdapat pada surah *al-Mudatstsir* [74]: 4, sebagaimana yang telah disebutkan di muka. Ayat lain yang tidak kalah menariknya adalah pada QS. *al-Baqarah* [2]: 222.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu, hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.

Istilah *al-thaharah* (kesucian) di dalam Al-Qur'an memiliki makna yang sangat luas dan mendalam, tidak hanya mencakup kebersihan fisik, seperti pakaian, badan, rumah ibadah, air, makanan, dan minuman tetapi juga berkaitan dengan kesucian jiwa. Apabila lingkungan hidup menjadi sehat semangat dan motivasi kerja akan menjadi tinggi. Jika kebersihan lingkungan tersebut dipadukan dengan kebersihan batin, maka manusia akan merasakan kebahagiaan lahir dan batin.[48]

[48] Departemn Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an: Tafsir Al-Qur'an Tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an, 2009), h. 373.

Dr. Wahbah al-Zuhaili memberikan penafsiran mengenai ayat ini, bahwa ayat ini diturunkan dan diarahkan kepada Nabi Muhammad saw.. Pada saat itu, Nabi memakai "*ditsar*" yaitu merupakan baju yang dipakai di luar untuk menutupi pakaian yang di dalam. Allah menyuruh Nabi untuk berdiri dari tempat ia berbaring, berdiri untuk mengambil semua yang memberikan manfaat, dan bersemangat untuk meraih kebaikan. Dan bersihkanlah pakaian dari segala najis, karena menyucikan pakaian hukumnya wajib dalam shalat dan di luar shalat. Sungguh mengenakan pakaian yang bersih merupakan sunnah dan hal yang sangat disenangi Allah Swt.. Bersih bisa bermakna terbebas dari kotoran dan suci terbebas dari najis. Dalam bahasa Arab, bersih dan suci adalah makna dari *thuhur*.

Ayat ini bisa juga bermaksud *"Sucikanlah dirimu dari perbuatan dan akhlak yang tidak terpuji"*. Imam Qatadah pernah berkata maksud dari ayat ini adalah bersihkan diri dari segala kemaksiatan dan dosa, karena orang Arab itu ada yang melanggar janji dan tidak menepati janji yang ia janjikan kepada Allah, maka pada saat itu orang memanggilnya dengan sebutkan "pakaian kotor" (*danas al-tsiyab*), dan jika dia telah menepati janji dan berbuat kebaikan, maka pada saat itu orang akan berkata kepadanya yang "menyucikan pakaian" (*mutahhir tsiyab*). Kedua makna ini dapat mewakili apa yang ada di dalam diri manusia itu sendiri, bukan hanya apa yang ada pada pakaiannya.

Sesungguhnya kesucian lahiriah atau yang sering kita sebut kebersihan itu akan menghasilkan kesucian *maknawiyah* (kesucian batin). Yang dimaksud dengan kesucian maknawi ini adalah menjauh dan memisahkan diri dari segala kemaksiatan. Begitu juga sebaliknya, banyaknya kotoran dan kuman pada diri seseorang sesungguhnya memberi kesan bahwa orang itu memiliki banyak dosa seorang hamba.[49] Ibnu Abbas pernah dita-

[49] Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Damsyiq: Dar al-Fikr al-Mu'ashir, 1418 H), Juz 29, h. 220.

nya mengenai maksud dari ayat ini. Lalu ia berkata maksud dari ayat ini adalah "jangan engkau pakai pakaian itu sebagai sebuah kemaksiatan dan kemungkaran".

Para ulama berpendapat bahwa yang dimaksud dengan membersihkan pakaian adalah membasuhnya dengan air apabila baju itu bernajis. Ini merupakan pendapat dari para sahabat dan *tabi'in*. Dan ini juga merupakan pendapat Imam Syafi'i. Sesungguhnya banyaknya seruan Islam kepada penyucian merupakan seruan yang mengajak kita untuk menyehatkan diri dan menyembuhkan diri kita untuk mewujudkan akhlak yang terpuji.[50]

Beberapa penggunaannya di dalam Al-Qur'an kata *thuhur* juga bermakna bersih dan suci dari perbuatan syirik. Berkenaan dengan hal ini dapat dilihat pada QS. *al-Hajj* [22]: 26.

وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ

Dan (ingatlah), ketika Kami memberikan tempat kepada Ibrahim di tempat Baitullah (dengan mengatakan): "Janganlah kamu memperserikatkan sesuatu pun dengan aku dan sucikanlah rumah-Ku ini bagi orang-orang yang thawaf, dan orang-orang yang beribadah dan orang-orang yang ruku' dan sujud.

Senada dengan ayat tersebut juga terdapat pada QS. *al-Baqarah* [2]: 125.

وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِلنَّاسِ وَأَمْنًا وَاتَّخِذُوا مِنْ مَقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى وَعَهِدْنَا إِلَى إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ

Dan (ingatlah), ketika Kami menjadikan rumah itu (Baitullah) tem-

[50] Ahmad bin Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (Mesir: Maktabah al-Musthafa, 1946), Juz 29, h. 126.

pat berkumpul bagi manusia dan tempat yang aman. Dan Jadikanlah sebagian maqam Ibrahim tempat shalat. dan telah Kami perintahkan kepada Ibrahim dan Ismail: "Bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang thawaf, yang i'tikaf, yang ruku' dan yang sujud."

Pada dua ayat di atas ditemukan juga kata *ath-thuhur* dalam bentuk perintah kepada Nabi Ibrahim a.s. dan putranya Isma'il dan terus berlanjut pada era Nabi Muhammad saw. untuk membersihkan Ka'bah dari patung-patung atau berhala yang membuat orang terus tenggelam dalam kemusyrikan. Dalam konteks ayat di atas, kebersihan bermakna menyucikan rumah Allah dari segala hal yang membawa kemusyrikan. Ka'bah harus bersih dari berhala-berhala yang selama ini disembah orang musyrik Mekkah. Makna lainnya, kebersihan dan kesucian fisik. Mereka yang melakukan tawaf hendaklah suci dari hadas dan najis karena tawaf bagian dari ibadah.

2. *Tazkiyah*

Kata *tazkiyah* di dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 60 kali, sebuah jumlah yang banyak. *Tazkiyah* yang asal katanya *zaka* juga mengandung arti *thuhur* (bersih). Namun kata ini sesungguhnya mengacu bersih dalam arti yang abstrak. Oleh karena itulah, kata *tazkiyah* kerap diterjemahkan dengan kesucian. QS. *al-Jumu'ah* [62]: 2:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الأُمِّيِّينَ رَسُولا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلالٍ مُبِينٍ

Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, menyucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan hikmah (as-Sunnah). Dan sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata.

Pada ayat yang lain, Allah Swt. berfirman dalam QS. *asy-Syams* [91]: 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.

Sayyid Quthub di dalam Fi Zhilal Al-Qur'an memiliki definisi tersendiri tentang *tazkiyah al-nafs.* Menurutnya, kata itu bermakna membersihkan jiwa dan perasaan, menyucikan amal dan pandangan hidup, membersihkan kehidupan dan hubungan seks dan membersihkan kehidupan masyarakat.

Umumnya, makna *tazkiyah* di dalam Al-Qur'an mengandung arti, *tazkiyah* dalam arti para Rasul mengajarkan manusia, sesuatu yang jika dipatuhi, akan menyebabkan jiwa mereka tersucikan dengannya. *Tazkiyah* dalam arti menyucikan manusia dari syirik, karena syirik itu oleh Al-Qur'an sesuatu yang dipandang bersifat najis. Tazkiyah juga mengandung arti menyucikan diri dari dosa. Terakhir *tazkiyah* mengandung arti mengangkat manusia dari martabat orang munafik ke martabat mukhlisin.

Kesannya memang penggunaan kata *tazkiyah* lebih kepada kesucian rohani atau *al-nafs*. Berbeda dengan *thuhur* yang mengandung makna kebersihan dan kesucian baik fisik maupun nonfisik. Kendati demikian, kata tersebut sekaligus menunjukkan pandangan yang holistik dari Al-Qur'an dalam melihat kebersihan itu. Dari sini kita bisa mengatakan, kebersihan dan juga kesucian, keduanya akan melahirkan kondisi atau keadaan sehat. Keduanya tidak bisa dipilih, kesehatan fisik lebih utama dari nonfisik atau sebaliknya. Justru memilih satu di antaranya membuat makna bersih dan suci itu kehilangan konteks.

3. *Al-Quwwah*

Di dalam Al-Qur'an kata *quwwah* dengan segala bentuk de-

rivasinya disebut sebanyak 42 kali yang tersebar di berbagai surah. Kata ini mengandung arti kuat lawan dari lemah (*dha'if*). *Quwwat* bisa bermakna fisik, kuat fisik berarti sehat. Bisa juga bermakna mental atau disebut kuat mental atau mental kuat. Dalam istilah keseharian dikatakan seseorang bermental baja sama maknanya mentalnya kuat.

Di dalam Al-Qur'an surah *al-Anfaal* [8]: 60, Allah Swt. berfirman:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لا تُظْلَمُونَ

Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).

Di dalam tafsir tematik dijelaskan bahwa kata *quwwat* pada ayat di atas diterjemahkan dengan *ar-ramyu* (melempar panah). Penjelasan Rasulullah itu merupakan contoh kekuatan yang harus dipersiapkan dalam menghadapi musuh sesuai yang sesuai dengan kondisi saat itu. Seseorang akan dapat melakukan pelemparan dengan baik jika ia memiliki fisik yang kuat. Fisik yang kuat membuatnya juga tangkas dan cekatan memainkan busur dan anak panahnya.

Quwwat dalam makna fisik juga dapat ditemukan pada surah *al-Qashash* [28]: 26.

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الأَمِينُ

Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia

sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya".

Ayat ini kerap digunakan dalam konteks bekerja, memilih orang yang tepercaya, mengangkat karyawan atau dalam konteks ekonomi syariah juga bisa bermakna rekan bisnis. Menarik jika kita mencermati ayat di atas. Kata *al-quwwat* dirangkai dengan kata *al-amin*. Itu artinya, kekuatan fisik tidak cukup membuat seseorang bisa bekerja dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan orang yang tidak saja kuat tetapi dapat dipercaya. Dapat dipercaya itu artinya, mampu memikul amanah dan menjaga rahasia. Orang yang memberi amanah kepadanya akan merasa aman tanpa ada rasa takut bahkan tidak juga was-was.

Selanjutnya kuat dalam makna mental, seperti keinginan yang kuat dan kesungguhan hati untuk mencapai sesuatu yang membuatnya tahan terhadap berbagai macam rintangan dapat dilihat dalam surah *al-Baqarah* [2]: 63.

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Dan (ingatlah), ketika Kami mengambil janji dari kamu dan Kami angkatkan gunung (Thursina) di atasmu (seraya Kami berfirman): "Peganglah teguh-teguh apa yang Kami berikan kepadamu dan ingatlah selalu apa yang ada didalamnya, agar kamu bertakwa".

Selanjutnya pada surah *al-A'raaf* [7]: 171, Allah Swt. berfirman:

وَإِذْ نَتَقْنَا الْجَبَلَ فَوْقَهُمْ كَأَنَّهُ ظُلَّةٌ وَظَنُّوا أَنَّهُ وَاقِعٌ بِهِمْ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Dan (ingatlah), ketika Kami mengangkat bukit ke atas mereka seakan-akan bukit itu naungan awan dan mereka yakin bahwa bukit itu

akan jatuh menimpa mereka. (dan Kami katakan kepada mereka): "Peganglah dengan teguh apa yang telah Kami berikan kepadamu, serta ingatlah selalu (amalkanlah) apa yang tersebut di dalamnya supaya kamu menjadi orang-orang yang bertakwa".

Perhatikan juga pada surah *Maryam* [19]: 12.

يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا

Hai Yahya, ambillah Al kitab (Taurat) itu dengan sungguh-sungguh. dan Kami berikan kepadanya hikmah selagi ia masih kanak-kanak.

Penggunaan kata *quwwat* pada ayat-ayat di atas tidak dimaknakan dengan kekuatan fisik. Lebih dari itu kekuatan yang dimaksud bersifat mental-psikis. Berpegang teguh pada kitab Allah itu sama maknanya dengan istikamah dan komitmen. Tidak mudah goyah juga ragu. Harus ada keyakinan dalam diri, apa yang diinformasikan oleh Al-Kitab adalah sebuah kebenaran mutlak.

4. *Al-Maradh*

Al-Maradh bermakna sakit. Kata ini di dalam Al-Qur'an disebut lebih kurang 24 kali. Kata *marad* bermakna seseorang yang berada dalam keadaan sakit atau sesuatu yang membuat seseorang tidak sehat, baik pada fisik ataupun mentalnya. Di dalam QS *al-Baqarah* [2]: 10 Allah Swt. berfirman:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.

Dalam penjelasan para ulama, penyakit yang dimaksud pada ayat di atas berkenaan dengan jiwa. Jiwa yang sakit adalah jiwa yang tidak lagi mampu melihat sebuah kebenaran. Keya-

kinan mereka terdahap kebenaran Nabi Muhammad saw. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri-hati, dan dendam terhadap Nabi saw., agama dan orang-orang Islam.

Selanjutnya di dalam surah *al-Fath* [48]: 17, Allah Swt. berfirman:

لَيْسَ عَلَى الأَعْمَى حَرَجٌ وَلا عَلَى الأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ وَمَنْ يَتَوَلَّ يُعَذِّبْهُ عَذَابًا أَلِيمًا

Tiada dosa atas orang-orang yang buta dan atas orang yang pincang dan atas orang yang sakit (apabila tidak ikut berperang). Dan barangsiapa yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya; niscaya Allah akan memasukkannya ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai dan barangsiapa yang berpaling niscaya akan diazab-Nya dengan azab yang pedih.

Kata *al-marid* pada surah *al-fath* di atas mengacu pada makna fisik. Di antara alasan yang dapat digunakan seseorang untuk tidak ikut berperang bersama Rasul pada masa awal Islam adalah sakit fisik. Al-Qur'an tentu tidak menjelaskan secara perinci penyakit fisik yang dimaksud. Jika yang dimaksud adalah penyakit nonfisik, seperti kemalasan, keengganan, atau ketakutan, tentu Al-Qur'an tidak memberikan dispensasi. Justru Al-Qur'an akan mencela siapa pun yang menghindar dari jihad di di jalan Allah Swt..

Para mufasir mengatakan penggunaan kata *maradh* di dalam Al-Qur'an sesungguhnya mengacu pada makna penyakit-penyakit yang bersifat nonfisik. Tepatnya penyakit-penyakit kejiwaan yang bertautan dengan hati. Namun tidak semua kata *maridh* mengacu pada makna nonfisik. Di dalam surah *asy-Syu'araa'* [26]: 80-82 yang berisi doa Nabi Ibrahim, kata *maridh* di sini sebenarnya mengandung arti fisik.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Dan apabila aku sakit, Dia-lah yang menyembuhkan aku.

Agak sulit memahami kalau kata *maradh* pada ayat di atas diterjemahkan dengan makna nonfisik. Jika diterjemahkan kata *maradh* dengan penyakit jiwa, kehampaan spiritual, atau bentuk-bentuk penyakit rohaniah lainnya maka kita akan dihadapkan dengan pertanyaan yang sulit dijawab. Bagaimana mungkin seorang Nabi Allah Ibrahim a.s. yang terpilih, memiliki penyakit kejiwaan. Dan karena itu ia minta disembuhkan. Umumnya penyakit-penyakit nonfisik ini terjadi ketika seseorang jauh dari Allah Swt.. Berbeda halnya jika kata *maradh* dimaknai dalam arti fisik. Bukankah beberapa Nabi juga pernah mengalami sakit fisik baik karena gangguan kesehatan yang bersifat fisik ataupun karena peperangan. Sakit fisik itu juga manusiawi dan wajar juga jika Nabi Allah memohon kepada Allah untuk disembuhkan.

5. *Syifa'*

Kata *syifa'* pada dasarnya bermakna keadaan yang mendekat kepada sesuatu. Orang yang sembuh sebenarnya adalah keadaan yang membuatnya semakin dekat kepada pulih. Dengan demikian, antara sakit dan kondisi sehat di tengahnya terdapat kondisi sembuh. Sembuh itu sendiri keadaan yang menjauh dari sakit dan sedang bergerak menuju kondisi semula sebelum sakit.

Kata ini di dalam Al-Qur'an disebut sebanyak delapan kali dan enam di antaranya bermakna kesembuhan. Di dalam surah *Yunus* [10]: 57, Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) da-

lam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Dengan mengutip Ibn Asyur, penulis tafsir tematik mengatakan bahwa sesuatu yang telah datang dan sampai kepada mereka itu adalah Al-Qur'an yang telah diturunkan dan dibacakan kepada mereka. Ada empat sifat yang dikandung Al-Qur'an. *Pertama,* Al-Qur'an sebagai nasihat dan pelajaran. *Kedua,* penyembuh dari segala penyakit hati dan jiwa. *Ketiga,* sebagai petunjuk (*hudan*). *Keempat,* sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman.[51] Tampaknya ada kecenderungan di kalangan mufasir untuk menjelaskan bahwa kendatipun penggunaan kata *syifa* mengacu pada penyembuhan yang bersifat psikis atau kejiwaan, namun *syifa'* juga dapat mengacu pada kesembuhan fisik. Bukankah surah *al-Fatihah* itu disebut juga *syifa'* atau *syafiyyah* karena dapat menyembuhkan penyakit fisik. Di samping itu, tidak kalah menariknya adalah ayat berikut ini, seperti yang terdapat di dalam surah *an-Nahl* [16]: 69.

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.

Penggunaan kata-kata yang mengacu kepada kebersihan, kesucian atau sakit di dalam Al-Qur'an seperti yang sedikit disinggung di atas mengajarkan keberpasangan, yang menunjukkan dualitas namun memiliki makna yang satu. Keutuhan makna diperoleh jika keseimbangan ini terjaga. Sebut saja misalnya,

[51] Kementerian Agama, *Tafsir Tematik,* h. 259.

kebersihan yang dimaksud bukan hanya fisik tetapi juga nonfisik. Kesucian juga bisa bermakna fisik dan nonfisik. Baju putih dianggap melambangkan kesuciaan namun orang segera berkata, menjadi suci tidak cukup dengan baju putih tetapi juga kalbu yang suci, sunyi dari penyakit-penyakit hati. Demikian juga halnya dengan *maradh* atau sakit. Maknanya bukan hanya sakit dari segi fisik saja tetapi juga sakit dari sisi nonfisik. Bisa saja seseorang yang dari fisiknya terlihat sehat namun sesungguhnya ia sakit. Sebaliknya ada orang yang jiwanya sehat sekali namun fisiknya sakit atau tidak berdaya. Keberpasangan ini akan membentuk satu sudut pandang integralistik. Kebersihan bukan hanya fisik tetapi nonfisik. Kita harus bebas dari sakit, bukan hanya dari fisik tetapi juga harus berpisah dari penyakit-penyakit nonfisik.

D. WAWASAN KESEHATAN MASYARAKAT DI DALAM AL-QUR'AN

Siapa pun yang akan mengkaji ilmu kesehatan masyarakat tentu tidak akan dapat meninggalkan penjelasan yang diberikan oleh C.E.A. Winslow yang disebut-sebut sebagai peletak dasar ilmu kesehatan masyarakat. Dalam definisinya yang panjang sebagaimana yang dikutip oleh Prof. Umar Fahmi Achmadi di dalam bukunya yang berjudul, *Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi,* menuliskan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan masyarakat adalah Ilmu dan seni untuk mencegah penyakit, memperpanjang masa hidup dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui usaha-usaha pengorganisasian masyarakat untuk: (a) perbaikan sanitasi lingkungan; (b) pemberantasan penyakit menular; (c) pendidikan untuk kebersihan perorangan; (d) pengorganisasian pelayanan-pelayanan medis dan perawatan untuk diagnosis dan pengobatan; dan (e) pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kehidupan

yang layak dalam memelihara kesehatannya.[52]

Setelah mengutip Winslow, Fahmi Achmad memberi batasan tentang kesehatan masyarakat sebagai berikut, kesehatan masyarakat adalah semua upaya yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan menggunakan serangkaian upaya yang sekurang-kurangnya terdiri dari unsur-unsur atau ciri-ciri:

1. Berbasis masyarakat.
2. Berorientasi pencegahan dan atau peningkatan derajat kesehatan.
3. Dilaksanakan secara lintas disiplin atau bekerja sama dengan sektor nonkesehatan.
4. Adanya keterlibatan masyarakat atau partisipasi masyarakat.
5. Terorganisasi dengan baik.[53]

Satu hal yang harus diketahui adalah Al-Qur'an bukanlah kitab ilmu pengetahuan yang memiliki sifat sistematis dan tertata dengan rapi. Tidak ada bab di dalam Al-Qur'an. Tidaklah mengherankan jika kita bisa saja menemukan satu tema di dalam satu surah dan bertemu dengan tema yang sama di dalam surah yang lain. Kendatipun terma atau istilah bahkan susunannya sama atau hampir sama, tetapi sesungguhnya maknanya tetaplah berbeda. Itulah keistimewaan Al-Qur'an yang memiliki kekayaan makna.

Ketika kita menyebutkan bahwa di dalam Al-Qur'an terdapat informasi tentang kesehatan masyarakat tidak berarti bahwa isu-isu kesehatan masyarakat itu tersusun dengan rapi, mulai dari masalah kesehatan lingkungan, kesehatan gizi masyarakat, reproduksi perempuan, epidemiologi, kesehatan kerja, dan lain sebagainya. Sampai di sini, sebagai pengkaji Al-Qur'an, kita yang menemukan rahasia Al-Qur'an dan pesan-pesannya khususnya yang berkenaan dengan kesehatan masyarakat.

---

[52] Umar Fahmi Achmadi, *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), h. 6.

[53] *Ibid.*, h. 10.

Berikut ini penulis akan mencoba menyingkap isu-isu yang dikembangkan Al-Qur'an dalam konteks kesehatan masyarakat.

1. Gizi Kesehatan Masyarakat

Ilmu gizi dapat dimaknai sebagai ilmu yang mempelajari zat, pangan atau makanan yang secara fisiologis dibutuhkan oleh tubuh. Ada juga yang mengaakan bahwa ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain berhubungan dengan tubuh manusia.

Ahadi menuliskan bahwa pada awalnya ilmu gizi didefinisikan sebagai cabang ilmu yang mempelajari proses pangan setelah dikonsumsi oleh manusia, masuk ke dalam tubuh, mengalami pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme serta pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat serta gigi yang sehat pula. Definisi ini terus berkembang sampai sekarang ini. Di dalam buku-buku dasar gizi, ditemukan definisi gizi sebagai "*The science of applying the hitherto discoverd facts about food and its uses in the body to the feeding of the individual, the fanily and the nation*". Belakangan ini definisi itu berubah menjadi, "*The study of food and drink in all its aspects' as distinct from dietetic, which there is taken ti mean ... the use of this study in curative medicine.*"

Tambahan informasi menurut Ahmadi pada tahun 2005 dirumuskan satu definisi baru dari ilmu gizi yang membuatnya menjadi sangat luas, seperti di bawah ini:

> *Nutrition science is...the study of foood systems, foods and drink, and their nutrients and other constituents, and of their interactions within and between all relevant biological, social and environmental systems'. (p. 79-80).*

Ketika membahas gizi di dalam Al-Qur'an tentu kita tidak menemukan penjelasan yang perinci tentang gizi itu. Oleh karenanya, penelusuran konsep gizi Al-Qur'an harus dirujuk pada tema-tema makanan, buah-buahan atau tumbuh-tumbuhan yang banyak disebut di dalam Al-Qur'an. Dalam kajian selanjutnya potongan-potongan ayat tersebut harus diformulasi menjadi wawasan Al-Qur'an tentang gizi kesehatan itu sendiri.

Dalam bahasa Arab, makanan merupakan terjemahan dari kata *tha'am,* bentuk tunggal dari *tha'imah*. Dalam bahasa Indonesia, makanan berarti segala yang boleh dimakan seperti makanan, lauk pauk, dan kue-kue.[54] Menurut Al-Khalil, seperti dikutip Ibnu Faris dan Ibnu Mandzur, penggunakan kata *ta'am* dalam percakapan orang Arab dikhususkan pada gandum seperti sabda nabi: ماعط نم عااص (satu *sha'* dari gandum).

Di samping kata *tha'am* yang mengacu pada kata benda, kata kerjanya "memakan" atau "menggunakan" di dalam Al-Qur'an tampak lewat kata *akala* dengan segala derivasinya seperti kata *kulu* dalam bentuk *fi'il amar*. QS. *al-A'raaf* [7]: 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Pada surah *al-Baqarah* [2]: 168. Allah Swt. berfirman sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالا طَيِّبًا وَلا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

[54] W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h. 623.

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Menurut M. Quraish Shihab, makanan yang halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang oleh agama memakannya. Makanan haram ada dua macam, yaitu haram karena zatnya seperti babi, bangkai dan darah, dan haram karena sesuatu yang bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang tidak masuk ke dua macam ini.[55]

Makanan merupakan sumber protein yang berguna bagi manusia, yang berasal dari hewan disebut protein hewani, yang berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut protein nabati. Semuanya merupakan karunia Allah Swt., kepada manusia. Maka dari itu, manusia tidak dilarang untuk menikmati kenikmatan dunia, seperti makanan dan minuman.

Makanan dan minuman merupakan kebutuhan utama bagi manusia dalam hidupnya. Makanan menghilangkan lapar, untuk melanjutkan hidup dan kesanggupan bekerja untuk menunaikan kewajiban. Oleh sebab itu, manusia bekerja keras, membanting tulang dan mencurahkan keringat, untuk mencari makan supaya hidupnya terus berlanjut. Walaupun bahan makanan manusia telah tersedia di muka bumi ini, namun masih perlu juga berusaha mencari, mengumpulkan dan mengolahnya, karena semua dalam keadaan masih mentah. Manusia memasak dan memberi bumbu untuk makanannya supaya lebih lezat cita rasanya. Tuhan tidak menyediakan makanan yang telah siap terhidang, disantap oleh manusia seenaknya. Bukan hanya manusia biasa, Rasul juga membutuhkan makanan dan minuman. Hanya saja Allah tidak membenarkan hambanya untuk berlebih-lebihan dalam makanan.

[55] M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet. ke-1, Jilid 1.

Halal itu merupakan kebolehan, asalnya dari kata *"al-hill"* yang berarti melepaskan, dan lawan katanya adalah *"al-aqd"* yang berarti mengikat atau mengekang. Karena seluruh yang halal itu akan melepaskan kita dari kekhawatiran akan kebersihan dan kehalalan makanan yang kita makan. *Thayyib* itu dalam bahasa berarti suci, dan kata "halal" dalam ayat itu mensifati kebaikan dan kebagusan makanan yang dimaksud. Sebagaimana kata "haram" mensifati suatu benda itu menjadi buruk.

Pada asalnya kata *"thayyib"* itu berarti sesuatu yang diambil kelezatannya dan senang ketika dimakan, dan ia disifati dengan suci dan halal. Sebagaimana najis itu disifati dengan hal yang tidak dapat mendatangkan kenikmatan. Karena syariat menolaknya. Dan yang dimaksud *thayyib* dalam ayat ini ada dua arti. *Pertama,* makanan yang dapat memberikan kenikmatan tatkala dicicipi. Karena jikalau kita mensifatinya dengan halal maka, lazimlah kita terus-menerus atau berulang kali merasakan atau mencicipinya. *Kedua,* yang dimaksud dengan *thayib* dalam ayat ini adalah *"al-mubah"* (kebolehan). Halal itu ketika jenisnya halal, dan yang dimaksud *thayyib* ketika ia tidak berkaitan dengan hak orang lain. Maka jika ada seseorang makan makanan yang haram, tapi jiwanya senang dengan yang haram itu ia akan tetap mendapat balasan, dan hal yang semacam ini dapat digolongkan kepada kemudaratan bukan kesenangan.[56] Sebagaimana firman Allah QS. *an-Nisaa'* [4]: 10:

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا

Sesungguhnya orang-orang yang memakan harta anak yatim secara zalim, sebenarnya mereka itu menelan api sepenuh perutnya dan mereka akan masuk ke dalam api yang menyala-nyala (neraka).

[56] Fakhruddin al-Razi, *Mafatih al-Ghaib*, (Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-Aarabiy, 1420 H), Juz 5, h. 185.

Kembali kepada ayat di atas, Menurut M. Quraish Shihab, ajakan dalam ayat 168 surah *al-Baqarah* ini ditujukan untuk seluruh manusia, bukan hanya untuk orang-orang beriman, ini menunjukkan bahwa bumi disiapkan untuk seluruh manusia, mukmin atau kafir. Setiap upaya dari siapa pun untuk memonopoli hasil-hasilnya, baik ia kelompok kecil, maupun kelompok besar, keluarga, suku, bangsa atau kawasan, dengan merugikan yang lain, maka itu bertentangan dengan ketentuan Allah. Maka dari itu, semua manusia diajak untuk makan yang halal yang ada di bumi. Tidak semua yang ada di dunia ini otomatis halal dimakan ataupun digunakan. Allah *subhanahu wataala* menciptakan ular berbisa bukan untuk dimakan, tetapi antara lain digunakan bisanya sebagai obat. Ada burung-burung yang diciptakannya untuk memakan serangga yang merusak tanaman. Dengan demikian, tak semua yang ada di bumi ini menjadi makanan yang halal, karena bukan semua yang diciptakannya untuk makanan manusia, walaupun semua untuk kepentingan manusia, karena itu, Allah *subhanahu wata'ala* memerintahkan untuk makan makanan yang halal.[57]

Selanjutnya Shihab mengatakan makanan yang halal adalah makanan yang tidak haram, yaitu yang tidak dilarang untuk memakannya, makanan haram ada dua macam, yaitu yang haram karena zatnya seperti babi dan bangkai. Dan haram yang bukan karena sesuatu dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua jenis ini. Perintah dalam ayat tersebut ditujukan kepada semua manusia.

2. Kesehatan Lingkungan

Ilmu kesehatan lingkungan adalah ilmu multidisipliner yang mempelajari dinamika hubungan interaktif antara sekelompok

[57] M. Quraish shihab, *Tafsir al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Juz 1, h. 354-355.

manusia atau masyarakat dan berbagai komponen lingkungan hidup manusia yang diduga dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada masyarakat dan mempelajari upaya penanggulangan dan pencegahannya.[58]

Adapun ilmu kesehatan lingkungan diberi batasan sebagai ilmu yang mempelajari hubungan interaktif antara kelompok penduduk atau masyarakat dan segala macam perubahan komponen lingkungan hidup seperti berbagai spesies kehidupan, bahan, zat atau kekuatan di sekitar manusia yang menimbulkan ancaman atau berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan masyarakat, serta mencapai upaya pencegahannya.

Di dalam buku yang ditulis oleh seorang pakar kesehatan lingkungan yang sekaligus Dekan Fikes UIN Jakarta, Prof. Arif Sumantri mencatatkan bahwa yang termasuk dalam kajian kesehatan lingkungan adalah pengelolaan sumber daya air, pengelolaan sampah padat, pengelolaan air limbah, pengendalian vektor, sanitasi makanan, kesehatan lingkungan kerja, pencemaran lingkungan, instrumentasi kualitas lingkungan dan kesalehan lingkungan. Berangkat dari isu-isu kesehatan lingkungan inilah kita akan melihat bagaimana sesungguhnya pandangan Al-Qur'an tentang lingkungan tersebut.

Sistem lingkungan atau yang sering disebut dengan ekosistem merupakan contoh bagaimana sebuah sistem berjalan. Ekosistem merupakan suatu gabungan kelompok hewan, tumbuhan dan lingkungan alamnya di mana di dalamnya terdapat aliran atau gerakan atau transfer materi, energi dan informasi melalui komponen-komponen lainnya.

Sebagai suatu sistem, lingkungan harus tetap terjaga sehingga sistem itu terjaga, sehingga sistem itu dapat berjalan secara teratur dan memberikan manfaat bagi seluruh anggota ekosistem. Manusia sebagai makhluk yang sempurna, yang telah diberikan amanah untuk menjadi khalifah memiliki peran

[58] Arif Sumanti, *Kesehatan Lingkungan*, (Jakarta: Kencana-PrenadaMedia Group, 2017), h. 5.

penting dalam menciptakan dan menjaga keteraturan lingkungan dan sistem lingkungan ini. Untuk itulah manusia dituntut untuk mengembangkan perilaku yang baik terhadap lingkungan. Berbagai kerusakan lingkungan yang terjadi dewasa ini sesungguhnya berakar dari perilaku yang salah dari manusia dalam menyikapi dan mengelola lingkungan dan sumber dayanya.

Sebagaimana firman Allah di dalam surah *ar-Ruum* [30]: 41:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).

3. Kesehatan Reproduksi

Yang dimaksud dengan reproduksi perempuan adalah semua yang berkaitan dengan tubuh perempuan dan semua yang ada padanya. Ia bukan sekadar seonggok tulang yang terbungkus daging dan kulit serta organ-organ reproduksi, tetapi juga memiliki hati nurani dan akal pikirannya. Ia adalah tubuh manusia dengan seluruh eksistensinya, seperti manusia berjenis kelamin wanita. Dalam waktu yang sangat panjang, makhluk Allah yang berjenis kelamin wanita tersebut dipandang oleh banyak peradaban manusia sebagai sosok yang hadir untuk dilindungi dan dijaga, ia dapat berfungsi melahirkan sekaligus memberikan perhatian.

Dalam peradaban pra Islam, perempuan disebut sebagai *mata'* (benda) yang bisa diwariskan atau digadaikan, dan *mut'ah* (kesenangan) yang bisa diperebutkan laki-laki. Islam sebagai agama mempunyai otoritas yang lebih berfungsi menyelamatkan dan membebaskan manusia dari tirani-tirani manusia yang lain. Al-Qur'an menyebutkan fungsi ini sebagai *"yukhrijuhum min*

al-dzulumati ila al-nur" (mengeluarkan manusia dari kegelapan menuju cahaya).

Nabi Muhammad menyampaikan bahwa Allah yang Maha Rahman dan Maha Rahim, menghapuskan diskriminisasi wanita, dan membangkitkan kesadaran baru tentang martabat manusia. Perempuan dan laki-laki memiliki status atau derjat yang sejajar. Yang membedakan mereka adalah ketakwaan. Siapa yang paling bertakwa, maka dialah yang paling mulia di sisi Allah Swt..

Perempuan memiliki hak-hak reproduksi, seperti:

a. Khitan perempuan.
   Memang Al-Qur'an tidak menyebutkan secara *sharih* mengenai seruan untuk khitan ini, baik untuk khitan laki-laki ataupun khitan perempuan. Kitab suci ini hanya menyebutkan "ikutilah agama Nabi Ibrahim yang hanif".
b. Hak menentukan pernikahan.
   Tradisi mengawinkan anak gadis yang belum dewasa sering kali menjadi permasalahan yang selalu dikaitkan dengan agama. Padahal Imam Syafi'i pernah menyatakan: "sebaiknya seorang ayah tidak menikahkan anak gadisnya sampai ia baligh, agar ia bisa bertanggung jawab".[59]
c. Hak menentukan kehamilan.
   Seorang perempuan memiliki hak untuk menunda kehamilannya dengan alasan untuk kesehatan reproduksinya. Al-Qur'an memandang sangat simpatik terhadap permasalahan ini.
d. Hak mendapat informasi kesehatan reproduksi.
   Ada ketidakserasian ketika kita hanya membiarkan wanita memilih dan menentukan keinginannya dalam masalah kehamilan, karena terkadang masih banyak wanita yang mengeluh masalah kesehatannya karena alat atau obat yang ia konsumsi belum ia ketahui. Maka dari itu, tetap diperlukan informasi yang mungkin dapat menolong seorang wa-

[59] Najib Muth'i, *Takmilah al-Majmu'*, Juz 17, h. 58.

nita untuk menentukan mana alat dan obat yang sesuai untuk dirinya.

e. Hak menentukan kelahiran.
Penggunaan alat-alat kontrasepsi untuk menunda kehamilan tidak dengan serta-merta menjamin kehamilan itu sendiri. Kegagalan penggunaan alat kontrasepsi mungkin saja terjadi, dan dalam banyak fakta sering kali terjadi. Pada dasarnya, Islam melarang segala bentuk perusakan, terlebih jika kerusakan itu disandarkan di dalam tubuh manusia.

Berkaitan dengan ayat-ayat yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi manusia dapat dilihat pada QS. *al-Mu'minuun* [23]: 14 dan 67, *al-Qiyamah* [75]: 37-38, dan lain-lain.

4. Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Kesehatan dan keselamatan kerja yang kerap disingkat dengan K3 adalah salah satu bidang yang dikaji dalam disiplin ilmu kesehatan masyarakat. Istilah keselamatan dan kesehatan sangat erat hubungannya tetapi tidaklah sama. Salah satu pendapat mengatakan bahwa keselamatan dikaitkan dengan kecelakaan sedangkan kesehatan berhubungan dengan penyakit. Pendapat ini tentu sangat akurat untuk menggambarkan lingkup keselamatan dan kesehatan kerja. Tinggal lagi masalahnya adalah batasannya saja. Contoh yang menarik adalah, tekanan hidup atau stres yang dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan atau perilaku sehingga berupa faktor gangguan kesehatan. Meskipun demikian, seseorang yang bekerja yang mengalami stres berkepanjangan cenderung bekerja tidak penuh perhatian dan itu dapat menyebabkan kecelakaan sehingga stres menjadi faktor keselamatan juga.[60]

K3 menjadi bidang yang harus mendapatkan perhatian serius karena berhubungan dengan produktifitas suatu bangsa. Tidak ada jaminan terhadap keselamatan kerja atau lingkungan

[60] Indah Rachmatiah Siti Salami, *Kesehatan dan Keselamatan Lingkungan Kerja*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2015), h. 1.

kerja yang berpotensi menimbulkan penyakit bagi karyawannya, tentu akan sangat berpengaruh pada etos kerja. Sebaliknya, keberadaan K3 yang sudah tersistem dengan sangat baik dan sesuai dengan standar K3 tentu akan memberikan rasa nyaman bagi pekerja sehingga mereka dapat senantiasa meningkatkan produktifitas kerjanya.

Dalam sudut pandang keagamaan, ada masalah yang harus didudukkan kaitannya dengan K3. Pandangan teologis yang tidak tepat terhadap K3 akhirnya memberi persepsi yang keliru. Sebut saja misalnya, sering kali bencana menjadi wacana di kalangan umat manusia untuk menyadarkan orang lain atas kelalaiannya terhadap suruhan Tuhan. Anggapan yang demikian ini menempatkan manusia menjadi orang yang dirugikan dua kali, yang pertama, dia sudah rugi dari segi materi dan fisik karena bencana yang dideritanya. *Kedua*, ia menjadi hamba yang terhukum karena dituduh mendapatkan azab Tuhan.

Bencana demi bencana sering kali memunculkan spekulasi-spekulasi teologis di masyarakat. Pada akhirnya, mereka terjebak dalam dua perangkap teologis yang mengharukan. Kadang mengkambinghitamkan korban sendiri, ataupun menyalahkan Tuhan yang dianggap sebagai pihak yang tak pandang ampun dan tak kenal belas kasihan menghajar hamba-hambanya. Kiranya, untuk keluar dari keterjebakan berikut adalah dengan melakukan pergeseran paradigma teologi. Bagaimana caranya agar manusia itu sendiri menyadari kesalahannya, sehingga ia dapat mengantisipasi kemungkinan-kemungkinan yang dapat mencelakakan dirinya.

Tanpa mengabaikan dimensi Ilahiah, dalam perspektif K3, keselamatan dan kesehatan itu sejatinya bagian dari "rekayasa" manusia untuk menata hidupnya agar tidak mengalami kecelakaan atau sakit.

Di sinilah urgensi K3 untuk memastikan pekerja yang kesehariannya mencari nafkah buat keluarga dan juga bekerja untuk perusahaan harus memperoleh "jaminan" keselamatan dan

kesehatan kerja itu. Kata "jaminan" yang diberi tanda kutip itu menandakan bahwa dari sisi teologis tidak ada manusia yang bisa menggaransi dirinya dan orang lain. Allah yang memiliki hak untuk hal itu. Namun sebagai manusia yang diberi bekal nalar, akal dan ilmu pengetahuan, dengan ilmunya manusia dapat memilah dan memilih serta menentukan mana faktor-faktor yang dapat membawa keselamatan dan kesehatan dirinya. Dengan kata lain, manusia mampu menciptakan lingkungan kerja yang memberikan keselamatan dan kesehatan kerja. Kendati demikian, di dalam kalbunya ia harus memberi ruang untuk mengakui ada kekuatan dan ketentuan Allah yang tidak bisa ditebak atau diprediksi. Katakanlah bencana alam berupa gempa besar atau tsunami. Hal-hal seperti ini harus dikembalikan kepada *qudrah* dan iradat Allah Swt..

Di dalam Al-Qur'an kita diperintahkan untuk bekerja. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya kata amal dengan segala derivasinya diungkap di dalam Al-Qur'an. Paling tidak ada 602 kali kata amal yang diterjemahkan dengan kerja. Dalam bahasa Indonesia, kata "amal" ini dipersempit maknanya dengan ibadah. Beramal sama dengan beribadah. Sejatinya tidak demikian. Kata "amal" harus dikembalikan kepada makna asalnya yaitu kerja.

Beberapa ayat berikut ini penting untuk diperhatikan: QS. *at-Taubah* [9]: 105.

وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Dan katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.

Ada juga ayat yang berisi perintah bekerja dan mencari nafkah tetapi tidak menggunakan kata "amal". Berkaitan dengan hal ini dapat dilihat pada QS. *al-Jumu'ah* ayat 9-10.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ. فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jum'at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.

Perintah mencari rezeki atau karunia Allah setelah selesai melaksanakan shalat menunjukkan pentingnya bekerja. Tidak berlebihan jika disebut bahwa perintah shalat sejajar dengan mencari nafkah. Keduanya harus ditunaikan sebagai kewajiban Muslim. Hanya saja yang menarik di akhir hayat, ada pernyataan Allah, banyaklah berzikir kepada Allah mudah-mudahan kamu berbahagia. Perintah berzikir tentu saja tidak saja berkenaan dengan mengingat Allah, tetapi juga bermakna menjaga nikmat Allah, terutama yang berkenaan dengan diri sendiri. Oleh karena itu, seseorang dilarang menceburkan dirinya kepada kesengsaraan.

Di dalam surah *al-Baqarah* [2]: 195, Allah Swt. berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Pada ayat ini perintah berinfak sebagai perbuatan yang positif dilawankan dengan larangan menjatuhkan diri dalam kebinasaan. Ayat ini bisa bermakna bahwa orang yang kikir dan pelit sesungguhnya ia mencelakakan dirinya sendiri. Namun ayat di atas dapat juga dipahami terpisah. Larangan menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan bermakna umum. Orang yang bekerja mencari harta kendatipun tujuannya untuk berinfak di samping sebagai nafkah buat keluarganya, jika tidak memperhatikan keselamatan dan kesehatannya akan merana. Bahkan ia tentu tak bisa lagi beramal saleh seperti sedekah, infak maupun zakat.

Dengan demikian, kita akan sampai kepada sebuah pemahaman yang sangat menarik. Dorongan Al-Qur'an untuk mencari nafkah agar sebagian dari harta itu bisa diinfakkan meniscayakan setiap Muslim harus memastikan ia bekerja dalam kondisi yang aman dan menjamin keselamatannya juga kesehatannya. Sebaliknya, ia tidak boleh mencari nafkah secara asal-asalan dan tidak mempertimbangkan keselamatan dirinya walaupun tujuannya untuk memberi infak.

Kebahagiaan yang diisyaratkan dengan kata *tuflihun* pada surah *al-Jumu'ah* di atas mengingatkan bahwa kesehatan dan keselamatan dalam bekerja merupakan salah satu unsur yang membawa kebahagiaan baik itu untuk pribadinya sendiri maupun buat keluarga bahkan perusahaannya.

Tentu informasi Al-Qur'an tentang kesehatan masyarakat dengan segala dimensinya harus dikaji dan terus ditelaah. Ada banyak ayat-ayat yang sejatinya dapat dielaborasi sehingga dapat memberi perspektif baru tentang wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan masyarakat.

BAB 3

KONSEP MAKANAN DAN GIZI DALAM AL-QUR'AN

— Nurul Jannah, S.E.I., M.E.

Allah Swt. telah menciptakan bumi untuk menjadi tempat tinggal bagi seluruh makhluk hidup ciptaan-Nya, dan Dia juga telah menetukan kadar makanan-makanan bagi seluruh makhluk ciptaan-Nya. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an surah *Fush Shilat* [41]: 9-10:

قُلْ أَئِنَّكُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ. وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِلسَّائِلِينَ

Katakanlah: "Sesungguhnya patutkah kamu kafir kepada yang menciptakan bumi dalam dua masa dan kamu adakan sekutu-sekutu bagi-Nya? (Yang bersifat) demikian itu adalah Rabb semesta alam". Dan dia menciptakan di bumi itu gunung-gunung yang kukuh di atasnya.

Dia memberkahinya dan Dia menentukan padanya kadar makanan-makanan (penghuni)nya dalam empat masa. (Penjelasan itu sebagai jawaban) bagi orang-orang yang bertanya.

Ayat di atas ditinjau dari tafsiran Ibnu Katsir,[61] Ini merupakan pengingkaran Allah Swt. terhadap orang-orang musyrik yang menyembah Ilahi lain bersama-Nya, padahal Dialah Yang Maha Pencipta, Maha Memaksa dan Maha Menguasai segala sesuatu. Firman Allah dalam surah *Fush Shilat* [41]: 9, maksudnya Pencipta segala sesuatu adalah Rabb semesta alam. Ayat ini mengandung rincian tentang firman Allah *ta'ala*:

Dan Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam hari. (QS. *Hud* [11]:7)

Maka di dalam ayat ini diperinci apa yang berkenaan khusus dengan bumi dari langit. Dia menyebutkan bahwa pertama kali Dia menciptakan bumi, karena bumi sebagai asas (fondasi). Persoalan pokok selalu dimulai dengan asas baru kemudian atap. Sebagaimana Allah berfirman:

Dialah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan Dia berkehendak (*menciptakan*) *langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. Dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.* (QS. *al-Baqarah* [2]: 29)

Adapun firman Allah *ta'ala*:

Apakah kamu lebih sulit penciptanya ataukah langit? Allah telah membinanya, Dia meninggikan bangunannya lalu menyempurnakannya, dan Dia menjadikan malamnya gelap gulita, dan menjadikan siangnya terang benderang, Dan bumi sesudah itu dihamparkan-Nya, Ia memancarkan daripadanya mata airnya, dan (*menumbuhkan*) *tumbuh-tumbuhannya, dan gunung-gunung dipancangkan-Nya dengan teguh,* (*semua itu*) *untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu.* (QS. *an-Naazi'aat* [79]: 27-33)

[61] Abdul Ghoffar, dkk., *Tafsir Ibnu Katsier*, Jilid 1, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), h. 198-199.

Di dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa, dihamparkan-Nya bumi adalah setelah penciptaan langit. Karena penghamparannya ditafsirkan oleh firman Allah *ta'ala*: (*Ia memancarkan daripadanya mata airnya, dan menumbuhkan tumbuh-tumbuhannya*), yang semua itu terjadi setelah penciptaan langit. Adapun diciptakan-Nya bumi adalah sebelum diciptakan-Nya matahari menurut *nash*. Karena itu, Ibnu 'Abbas menjawab persoalan tersebut sebagaimana yang diceritakan oleh Al-Bukhari dalam *shahih*-nya ketika menafsirkan ayat ini. Firman Allah *ta'ala*: (*Yang menciptakan bumi dalam dua hari*), yaitu hari Ahad dan Senin, (*dan Dia menciptakan di bumi itu gunung-gunung yang kukuh di atasnya. Dia memberkahinya*), yaitu Dia menjadikan bumi penuh dengan berkah yang siap menerima kebaikan, bibit dan tanam-tanaman. (*Dan Dia menentukan padanya kadar makanan-makanan*), yaitu apa-apa yang dibutuhkan oleh penghuninya, berupa berbagai rezeki, dan tempat-tempat yang dapat ditanami dan diolah. Hal tersebut terjadi pada hari Selasa dan Rabu, sehingga kedua hari tersebut dengan dua hari sebelumnya menjadi empat hari. Untuk itu, Allah *ta'ala* berfirman: (*dalam empat hari penjelasan itu sebagai jawaban bagi orang-orang yang bertanya*), yaitu bagi orang yang ingin bertanya tentang hal itu, agar ia dapat mengetahuinya. 'Ikrimah dan Mujahid berkata tentang firman Allah *ta'ala*: (*Dan Dia menentukan padanya kadar makanan-makanan*), yaitu Dia jadikan pada setiap bagian tanah (tempat) sesuatu yang tidak cocok untuk yang lain. Contohnya pakaian dari wool di Yaman, pakaian saburi (tipis) di Sabur, dan pakaian *thayalisa* (berasal dari sutra) di daerah Ray. Ibnu 'Abbas, Qatadah dan as-Suddi berkata tentang firman Allah *ta'ala*: (*bagi orang-orang yang bertanya*), yaitu bagi orang yang ingin bertanya tentang hal itu. Ibnu Zaid berkata: (*dan Dia menentukan padanya kadar makanan-makanan* (*penghuni*)*nya dalam empat masa.* (*Penjelasan itu sebagai jawaban*) *bagi orang-orang yang bertanya*), yaitu sesuai dengan kehendak orang yang membutuhkan rezeki dan kebutuhan lainnya. Karena Allah *ta'ala* telah menentukan sesuatu yang

dibutuhkan untuk menuju kepada-Nya. Pendapat ini serupa dengan apa yang mereka sebutkan di dalam firman Allah *ta'ala*: (*dan Dia telah memberikan kepadamu* (*keperluanmu*) *dari segala apa yang kamu mohonkan kepadanya* (QS. *Ibrahim* [14]: 34).

Sebagai Yang Maha Pencipta, Allah Swt. mengetahui bahwa seluruh makhluk ciptaan-Nya membutuhkan bahan pangan untuk kelangsungan hidup, baik itu berupa tumbuh-tumbuhan maupun hewan. Sebagaimana firman Allah Swt. surah *al-Baqarah* [2]: 61:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka men dapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.

Demikian pula ayat yang disebutkan dalam Al-Qur'an surah *al-An'aam* [6]: 118:

فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ

Maka makanlah binatang-binatang (*yang halal*) *yang disebut nama Allah ketika menyembelihnya, jika kamu beriman kepada ayat-ayat-Nya.*

Bahan pangan yang dimaksud di atas mengandung sejumlah komponen (zat makanan) yang digolongkan menjadi enam kelompok, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.[62] Manusia membutuhkan makanan untuk bergerak melakukan pekerjaan, untuk itu dibutuhkan energi. Energi dalam tubuh manusia dapat timbul dikarenakan adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, dengan demikian agar manusia selalu tercukupi energinya diperlukan pemasukan zat-zat makanan yang cukup pula ke dalam tubuhnya. Beberapa ayat di atas menunjukkan bahwa begitu sempurnanya dan adilnya penciptaan Allah *ta'ala*. Maka, sebagai seorang khalifah di muka bumi ini sudah tugasnya untuk mengatur dan mengelola segala sesuatu di muka bumi sesuai dengan tempatnya. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an surah *al-Baqarah* [2]: 30:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لا تَعْلَمُونَ

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (*khalifah*) *di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan menyucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui".*

Pengelolaan yang merata kepada seluruh manusia terha-

[62] Eko Budi Minarno dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an dan Sains,* (Malang: UIN Malang Press, 2008), h. 4.

dap bahan pangan hewani maupun nabati yang telah diciptakan Allah Swt. akan menjadi solusi dari permasalahan-permasalahan kekurangan gizi dan gizi buruk yang terjadi di Indonesia saat ini. Manusia yang tidak mendapatkan makanan yang bergizi akan lemah fisik dan daya ingatnya. Maka dari itu, wilayah-wilayah yang mengalami kekurangan bahan pangan yang sehat dan bergizi, rentan terkena penyakit dan tidak terlalu produktif dalam bekerja. Selain itu, gizi yang terlalu berlebih juga tidak baik untuk dikonsumsi. Permasalahan yang muncul di Indonesia selain dari kekurangan gizi adalah kasus obesitas dan *overweight*, hal ini terjadi pada anak-anak dan orang dewasa. Obesitas meningkatkan risiko kematian untuk semua penyebab kematian. Maka dari itu, Islam sangat menganjurkan untuk mengonsumsi segala sesuatu dengan seimbang dan tidak berlebih-lebihan. Karena sesungguhnya hal yang berlebih-lebihan adalah sifatnya setan yang terkutuk. Akan tetapi, selain memperhatikan gizi dari setiap makanan, kita juga harus memperhatikan kehalalannya, baik itu kehalalan dalam zatnya maupun kehalalan dalam proses mendapatkannya.

A. KARBOHIDRAT

Karbohidrat atau hidrat arang adalah suatu zat gizi yang fungsi utamanya sebagai penghasil energi, di mana setiap gramnya menghasilkan empat kalori. Walaupun lemak menghasilkan energi lebih besar, namun karbohidrat lebih banyak dikonsumsi sehari-hari sebagai bahan makanan pokok, terutama pada negara sedang berkembang. Di negara sedang berkembang karbohidrat dikonsumsi sekitar 70-80 persen dari total kalori, bahkan pada daerah-daerah miskin bisa mencapai 90 persen. Adapun pada negara maju karbohidrat dikonsumsi hanya sekitar 40-60 persen. Hal ini disebabkan sumber bahan makanan yang mengandung karbohidrat lebih murah harganya dibandingkan sumber bahan makanan kaya lemak maupun protein. Karbohidrat banyak di-

temukan pada serealia (beras, gandum, jagung, kentang, dan sebagainya), serta pada biji-bijian yang tersebar luas di alam.[63] Sebagaimana Allah *ta'ala* telah menjelaskan di dalam Al-Qur'an tentang penciptaan bahan pangan yang mengandung karbohidrat, yang terdapat pada surah *Yaa Siin* [36]: 33:

وَآيَةٌ لَهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ

Dan suatu tanda (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka adalah bumi yang mati. Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan daripadanya biji-bijian, maka daripadanya mereka makan.

Dan juga terdapat dalam surah *an-Nahl* [16]: 11:

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, korma, anggur, dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.

Firman Allah Swt. di atas telah menjelaskan bahwa karbohidrat sangat mudah untuk didapatkan dan dikonsumsi oleh berbagai kalangan masyarakat. Jika setiap manusia mengonsumsi karbohidrat sesuai ukurannya, maka tidak ada alasan bagi masyarakat yang merasa kekurangan karbohidrat.

Penggolongan karbohidrat yang paling sering dipakai dalam ilmu gizi berdasarkan jumlah molekulnya, yaitu:[64]

1. Monosakarida

Adalah karbohidrat yang paling sederhana (*simple sugar*),

[63] Halomoan Hutagalung, "Karbohidrat", dalam *Digital Library*, (Medan: Fakultas Kedokteran bagian Ilmu Gizi Universitas Sumatra Utara, 2004), h. 1.

[64] Halomongan Hutagalung, *Ibid.,* h. 2-4.

oleh karena tidak bisa lagi dihidrolisa. Monosakarida larut di dalam air dan rasanya manis, sehingga secara umum disebut juga gula. Penamaan kimianya selalu berakhiran -osa. Dalam ilmu gizi hanya ada tiga jenis monosakarida yang penting yaitu, glukosa, fruktosa, dan galaktosa. Glukosa terkadang orang menyebutnya gula anggur ataupun dekstrosa. Banyak dijumpai di alam, terutama pada buah-buahan, sayur-sayuran, madu, sirup, jagung, dan tetes tebu. Di dalam tubuh glukosa didapat dari hasil akhir pencemaan amilum, sukrosa, maltosa, dan laktosa. Glukosa dijumpai di dalam aliran darah (disebut kadar gula darah) dan berfungsi sebagai penyedia energi bagi seluruh sel-sel dan jaringan tubuh. Pada keadaan fisiologis, kadar gula darah sekitar 80-120 mg persen. Kadar gula darah dapat meningkat melebihi normal disebut hiperglikemia, keadaan ini dijumpai pada penderita diabetes mellitus. Fruktosa disebut juga gula buah ataupun levulosa. Merupakan jenis sakarida yang paling manis, banyak dijumpai pada mahkota bunga, madu dan hasil hidrolisa dari gula tebu. Di dalam tubuh fruktosa didapat dari hasil pemecahan sukrosa.

Galaktosa tidak dijumpai dalam bentuk bebas di alam, galaktosa yang ada di dalam tubuh merupakan hasil hidrolisa dari laktosa.

2. Disakarida

Disakarida merupakan gabungan antara dua monosakarida, pada bahan makanan disakarida terdapat tiga jenis, yaitu sukrosa, maltosa, dan laktosa. Sukrosa adalah gula yang kita gunakan sehari-hari, sehingga lebih sering disebut gula meja (*table sugar*) atau gula pasir dan disebut juga gula invert. Mempunyai dua molekul monosakarida yang terdiri dari satu molekul glukosa dan satu molekul fruktosa. Maltosa mempunyai dua molekul monosakarida yang terdiri dari dua molekul glukosa. Di dalam tubuh maltosa didapat dari hasil pemecahan amilum, lebih mudah dicerna dan rasanya lebih enak dan nikmat. Dengan yodium

amilum akan berubah menjadi warna biru. Amilum terdiri dari dua fraksi (dapat dipisahkan dengan air panas): *Amilosa* larut dengan air panas mempunyai struktur rantai lurus, *amilopektin* tidak larut dengan air panas mempunyai sruktur rantai bercabang. Peranan perbandingan amilosa dan amilopektin terlihat pada serelia; contohnya beras, semakin kecil kandungan amilosa atau semakin tinggi kandungan amilopektinnya, semakin lekat nasi tersebut. Loktosa mempunyai dua molekul monosakarida yang terdiri dari satu molekul glukosa dan satu molekul galaktosa. Laktosa kurang larut di dalam air. Sumber ini hanya terdapat pada susu sehingga disebut juga gula susu.

3. Polisakarida

Polisakarida merupakan senyawa karbohidrat kompleks, dapat mengandung lebih dari 60.000 molekul monosakarida yang tersusun membentuk rantai lurus ataupun bercabang. Polisakarida rasanya tawar (tidak manis), tidak seperti monosakarida dan disakarida. Di dalam ilmu gizi ada empat jenis yang ada hubungannya, yaitu amilum, dekstrin, glikogen dan selulosa. Amilum (zat pati) merupakan sumber energi utama bagi orang dewasa di seluruh penduduk dunia, terutama di negara sedang berkembang oleh karena itu, dikonsumsi sebagai bahan makanan pokok. Di samping bahan pangan kaya akan amilum, juga mengandung protein, vitamin, serat, dan beberapa zat gizi penting lainnya. Amilum merupakan karbohidrat dalam bentuk simpanan bagi tumbuh-tumbuhan dalam bentuk granul yang dijumpai pada umbi dan akarnya. Umbi-umbian, serealia, dan biji-bijian merupakan sumber amilum yang berlimpah ruah oleh karena mudah didapat untuk dikonsumsi. Jagung, beras, dan gandum kandungan amilumnya lebih dari 70 persen, sedangkan pada kacang-kacangan sekitar 40 persen. Amilum tidak larut di dalam air dingin, tetapi larut di dalam air panas membentuk cairan yang sangat pekat seperti pasta; peristiwa ini disebut "gelatinisasi". Dekstrin merupakan zat antara dalam

pemecahan amilum. Molekulnya lebih sederhana, lebih mudah larut di dalam air, dengan yodium akan berubah menjadi warna merah. *Glikogen* merupakan "pati hewani", terbentuk dari ikatan 1.000 molekul, larut di dalam air (pati nabati tidak larut dalam air) dan bila bereaksi dengan iodium akan menghasilkan warna merah. Glikogen terdapat pada otot hewan, manusia, dan ikan. Pada waktu hewan disembelih, terjadi kekejangan (*rigor mortis*) dan kemudian glikogen dipecah menjadi asam laktat selama *post mortum*. Glikogen disimpan di dalam hati dan otot sebagai cadangan energi, yang sewaktu-waktu dapat diubah kembali menjadi glukosa bila dibutuhkan. Banyak terdapat pada kecambah, serealia, susu, sirup jagung (26 persen). *Selulosa* hampir 50 persen karbohidrat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan adalah selulosa, karena selulosa merupakan bagian yang terpenting dari dinding sel tumbuh-tumbuhan. Selulosa tidak dapat dicerna oleh tubuh manusia, oleh karena tidak ada enzim untuk memecah selulosa.

Meskipun tidak dapat dicerna, selulosa berfungsi sebagai sumber serat yang dapat memperbesar volume dari feses, sehingga akan memperlancar defekasi. Dahulu serat digunakan sebagai indeks dalam menilai kualitas makanan, makin tinggi kandungan serat dalam makanan maka nilai gizi makanan tersebut dipandang semakin buruk. Akan tetapi, pada dasawarsa terakhir ini, para ahli sepakat bahwa serat merupakan komponen penyusun diet manusia yang sangat penting. Tanpa adanya serat, mengakibatkan terjadinya konstipasi (susah buang air besar), *haemorrhoid* (ambeien), divertikulosis, kanker pada usus besar, *appendicitis*, diabetes, penyakit jantung koroner, dan obesitas.

B. PROTEIN

Nama protein berasal dari bahasa Yunani, *proteios*, yang

artinya "yang pertama" atau "yang terpenting".[65] Protein adalah kelompok senyawa organik bernitrogen yang rumit dengan bobot molekul tinggi yang sangat penting bagi kehidupan; bahan organik yang susunannya sangat majemuk, yang terdiri atas beratus-ratus atau beribu-ribu asam amino, dan merupakan bahan utama pembentukan sel dan inti sel; zat putih telur.[66] Asam amino adalah sembarang senyawa organik yang memiliki gugus fungsional karboksilat (-COOH) dan amina (biasanya-NH2). Dalam biokimia sering kali pengertiannya dipersempit keduanya terikat pada satu atom karbon (C) yang sama (disebut atom C "alfa"). Asam amino termasuk golongan senyawa yang paling banyak dipelajari karena salah satu fungsinya adalah sebagai penyusun protein yang sangat penting dalam organisme.

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh manusia, karena berperan sebagai zat pembangun dan pengatur metabolisme dalam tubuh. Protein dapat diperoleh dari hewan maupun tumbuhan. Allah Swt. telah memberikan petunjuk-Nya tentang anjuran mengonsumsi protein hewani khususnya yang berasal dari darat,[67] dalam QS. *Yaasiin* [36] 71-72:

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ. وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ

Dan apakah mereka tidak melihat bahwa sesungguhnya Kami telah menciptakan binatang ternak untuk mereka yaitu sebagian dari apa yang telah Kami ciptakan dengan kekuasaan Kami sendiri, lalu mereka menguasainya. Dan Kami tundukkan binatang-binatang itu untuk mereka; maka sebagiannya menjadi tunggangan mereka dan sebagiannya mereka makan.

[65] Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Pengantar Gizi Masyarakat*, (Jakarta: Kencana-PrenadaMedia Group, 2012), h. 6.

[66] KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Online*, https://kbbi.web.id/protein, diakses pada tanggal 28 Agustus 2017 pukul 09.57.

[67] Eko Budi Minarno dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), h. 39-40.

Al-Qur'an juga memberikan petunjuk tentang sumber protein hewani yang berasal dari perairan. Hal ini tercantum dalam surah *an-Nahl* [16]: 14:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur.

Ayat-ayat di atas merupakan protein hewani yang diciptakan Allah Swt. untuk seluruh makhluk-Nya. Selain itu, Allah Swt. juga menciptakan protein nabati sebagai petunjuk bagi seluruh makluhk-Nya. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah *al-Baqarah* [2]: 61 yang menyatakan bahwa kaum Nabi Musa meminta Nabi Musa untuk memohon kepada Allah Swt. agar dikeluarkan-Nya apa yang ditumbuhkan oleh bumi seperti sayur-mayur, ketimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah.

Protein dapat diklasifikasikan menurut mutunya (kelengkapan asam amino) ke dalam protein lengkap dan protein tidak lengkap. Protein berfungsi untuk pertumbuhan dan mempertahankan jaringan, membentuk senyawa-senyawa esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, mempertahankan kenetralan (asam basa) tubuh, membentuk antibodi, dan berfungsi sebagai alat transpor zat gizi.[68]

Dalam memilih bahan pangan protein kita memperhatikan tinggi rendahnya kandungan protein. Pada kelompok bahan pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) kacang-kacangan punya kan-

[68] Umar Fahmi Achmadi, *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Raja-Grafindo Persada, 2013), h. 89.

dungan protein tinggi, misalnya: kedelai (35 persen); kacang tanah (25 persen); kacang merah (23 persen); dan kacang hijau (22 persen), juga beragam jenis biji-bijian; misalnya: kemiri (19 persen); pete (10 persen); serta beragam hasil olahan bahan pangan itu; misalnya: tempe kedelai (18 persen); oncom (13 persen); dan emping melinjo (12 persen). Di antara bahan pangan hewani juga terdapat keragaman dalam kandungan protein seperti daging ternak besar (sapi, kerbau) atau ternak kecil (domba, kambing) rata-rata mengandung 18 persen protein, juga daging ayam (18 persen) sedangkan dalam kelompok bahan pangan ikan, udang (21 persen), dan bandeng (20 persen) lebih menonjol daripada ikan mas (16 persen), belut (14 persen) atau kerang (8 persen). Telur ayam mengandung 13 persen dan air susu sapi 3 persen. Hasil olahan bahan pangan hewani juga tinggi dalam protein; misalnya, karena pengeringan lebih sedikit mengandung air, maka menurut perbandingan kandungan protein lebih tinggi daripada bahan yang segar. Contoh: Udang kering (62 persen), pindang ikan (30 persen); atau terasi (30 persen).[69]

C. LEMAK

Lemak/minyak merupakan persenyawaan kimia yang mengandung unsur karbon (C); hidrogen (H); dan oksigen (O) seperti juga pada karbohidrat, hanya bedanya terletak pada jumlah dan susunannya. Lemak/minyak mengandung lebih banyak karbon dan lebih sedikt karbon daripada karbohidrat, sehingga lemak memiliki tenaga lebih banyak bila dibandingkan dengan karbohidrat. Lemak mempunyai beberapa fungsi penting antara lain, merupakan zat tenaga yang mengandung nilai kalori tertinggi, yaitu setiap gram lemak menghasilkan 9 kalori dan merupakan cadangan energi terbesar di dalam tubuh yang disimpan sebagai jaringan lemak di bawah kulit. Lemak juga meru-

[69] Sajogyo, dkk., *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1994), h. 52-53.

pakan pelarut beberapa vitamin, yakni vitamin-vitamin A, D, E, dan K. Di samping itu juga berfungsi sebagai bantalan pelindung untuk organ-organ tubuh misalnya: mata, ginjal, alat reproduksi dan alat pencernaan. Fungsi lain dari lemak adalah menjaga tubuh dari kedinginan.[70]

Al-Qur'an sebagai acuan pertama mengisyaratkan penggunaan lemak/minyak dalam makanan, sebagaimana disebutkan dalam surah *al-Mu'minuun* [23]: 20:

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلآكِلِينَ

Dan pohon kayu keluar dari Thursina (*pohon zaitun*)*, yang menghasilkan minyak, dan pemakan makanan bagi orang-orang yang makan.*

Kata *thursina* terdiri dari kata *thur* yang berarti *gunung* dan *saina* yang diperselisihkan maknanya. Ada yang berpendapat terambil dari kata *sana'* yang berarti *cahaya* karena di gunung itulah Nabi Musa a.s. mendengar firman Allah dan berdialog dengan-Nya (baca QS. *al-A'raaf* [7]: 142-143). Ada juga yang memahami kata *sina'* dala arti *indah* atau *diberkati* atau *nama pohon* yang banyak ditemukan di sana. *Thursina* berada di gurun Sinai Mesir, tidak jauh dari Teluk Aqabah dan Terusan Suez. Penyebutan pohon zaitun secara khusus di Sinai boleh jadi karena di sanalah asal mula ditemukannya pohon itu, sama dengan rokok/tembakau yang ditemukan sekitar 915 H/1519 M. Di Tobaco Meksiko, dan baru kemudian benihnya ditanam di beberapa lokasi lain di dunia dengan nama lokasi pertama ia ditemui. Bisa juga karena di Sinai ditemukan banyak zaitun, atau pertama kali buah itu dikenal sebagai buah yang dapat dimakan dan banyak manfaatnya adalah buah yang terdapat di Sinai itu, walau sebelumnya ia telah dikenal tetapi bukan sebagai makanan. Bisa juga tempat itu disebut di sini karena zaitun yang tumbuh di

[70] Eko Budi Minarno dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), h. 24 dan 37-38.

Thursina adalah buah zaitun yang terbaik, seperti halnya jika anda berkata: "rambutan Aceh", "salak Bali", "durian Bangkok", dan lain-lain. Pohon zaitun termasuk salah satu karunia Allah yang sangat besar karena ia merupakan jenis pohon kayu yang berumur ratusan tahun. Manusia dapat memetik buahnya untuk masa yang sangat panjang. Selain itu, penelitian mutakhir membuktikan bahwa zaitun merupakan bahan makanan yang mengandung kadar protein yang cukup tinggi. Zaitun juga mengandung zat garam, zat besi, dan fosforus yang merupakan bahan makanan terpenting bagi manusia. Lebih dari itu, zaitun mengandung vitamin A dan B. Dari buah zaitun dapat dihasilkan minyak yang pada umumnya juga digunakan sebagai bahan makanan. Sementara, dari segi kesehatan, penelitian terkini membuktikan bahwa zaitun bermanfaat untuk alat pencernaan pada umumnya, terutama hati.

Mutu minyak zaitun juga melebihi minyak-minyak lainnya, baik minyak nabati maupun minyak hewani, karena tidak mempunyai efek yang dapat menimbulkan penyakit pada peredaran dan pembuluh darah arteri seperti yang terdapat pada jenis minyak lainnya. Zaitun juga dapat digunakan sebagai bahan penghalus kulit, di samping kegunaan-kegunaan industri lain seperti industri pembuatan sabun di mana zaitun merupakan salah satu bahan campuran terbaik. Demikian diuraikan dalam *Tafsir Al-Muntakhab*. Kata *shibgin* terambil dari kata *shabagha* yang berarti "menyelup" guna memberi warna. Kemudian makna ini berkembang sehingga mencakup segala sesuatu yang dicelupkan pada sesuatu yang lain. Identitas yang dianugerahkan Allah kepada seorang Muslim pun dinamai *Shibghah Allah*, yang terambil dari akar kata yang sama (baca QS. *al-Baqarah* [2]: 138). Buah zaitun dijadikan lauk bersama makanan pokok dan minyaknya pun sering kali dicampur bersama makanan secara langsung atau dengan menggunakannya sebagai bahan penggorengan, walaupun yang terakhir ini jarang digunakan karena sangat

mahal.[71]

D. VITAMIN

Vitamin merupakan zat gizi yang penting juga bagi kesehatan tubuh manusia. Vitamin dibagi menjadi dua golongan, yaitu golongan vitamin yang larut lemak (A, D, E, dan K) dan golongan vitamin yang larut dalam air (B dan C). Fungsi umum vitamin adalah bagian dari enzim atau koenzim, mempertahankan fungsi berbagai jaringan, membantu proses pertumbuhan dan pembentukan sel-sel baru, serta membantu pembuatan senyawa dalam tubuh.

1. Vitamin A

Vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan sel epitel yang membentuk email dalam pertumbuhan gigi. Pada kekurangan vitamin A, pertumbuhan tulang terhambat dan bentuk tulang tidak normal. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan vitamin A diperlukan untuk mengatur gen yang memproduksi protein yang terlibat dalam menjaga imunitas tubuh. Kekurangan vitamin A menghalangi fungsi sel-sel kelenjar yang mengeluarkan mukus dan diganti oleh sel-sel epitel bersisik dan kering. Kulit menjadi kering dan kasar dan luka susah sembuh, membran mukosa tidak dapat mengeluarkan cairan mukus dengan sempurna sehingga mudah terserang bakteri.[72] Vitamin A bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi seperti campak dan diare, membantu proses penglihatan dalam adaptasi dari tempat yang terang ke tempat yang gelap, mencegah terjadinya proses metaplasi sel-sel epitel, sehingga kelenjar tidak memproduksi cair-

[71] M. Quraish Shihab, *Tafisr al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 347-348.

[72] Umar Fahmi Achmadi, *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Kencana-PrenadaMedia Group, 2012), h. 91-92.

an yang dapat menyebabkan terjadinya kekeringan pada mata, mencegah terjadinya kerusakan mata berlanjut yang akan menjadi bercak bitot bahkan kebutaan. Vitamin A bersumber dari bahan makanan seperti ASI, bahan makanan hewani (hati, ikan, daging, ayam, dan bebek), Buah-buahan yang berwarna kuning dan jingga (pepaya, mangga, alpukat, jambu biji merah, pisang), sayuran berwarna hijau tua dan jingga (bayam, daun singkong, kangkung, daun katuk, daun mangkokan, daun kelor, daun beluntas, kecipir, labu kuning, daun ubi jalar, tomat, wortel), bahan makanan yang difortifikasi dengan vitamin A (margarin, susu, dan beberapa mi instan).[73]

Di dalam Al-Qur'an, Allah Swt. juga telah menyebutkan beberapa buah yang mengandung vitamin A dan dapat dikonsumsi oleh seluruh manusia. Salah satunya adalah buah pisang. Pisang mengandung 75 persen air, 1,3 persen protein, 0,6 persen lemak dan vitamin A. Maka dari itu, buah pisang sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Bahkan bayi yang sudah bisa mengonsumsi makanan selain ASI pun, sangat baik untuk mengonsumsi pisang untuk menjaga ketahanan tubuhnya. Firman Allah tentang buah pisang terdapat dalam surah *al-Waaqi'ah* [56]: 29:

وَطَلْحٍ مَنْضُودٍ

dan pohon pisang yang bersusun-susun (*buahnya*).

2. Vitamin B

Vitamin B terdiri dari vitamin B1, vitamin B2, vitamin B5, vitamin B6, dan vitamin B12. Vitamin B1 ini adalah vitamin antineuritis sebab dapat menyembuhkan keadaan neuritis (radang saraf) tertentu. Kekurangan vitamin B1 dapat menyebabkan *polineuritis* dan beri-beri. Gejala-gejala kekurangan vitamin B1 adalah mudah lelah, hilang nafsu makan, mudah mengantuk, mudah

[73] Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Pengantar Gizi Masyarakat,* (Jakarta: Kencana-PrenadaMedia Group, 2012), h. 91-92.

tersinggung, mudah khawatir, mudah marah dan bertengkar, depresi, tidak dapat bekerja sama, berat badan menurun dan gangguan pencernaan. Kekurangan vitamin B2 pada awalnya timbul *fotofobia* (kesilauan), yaitu kelainan pada mata yang menjadi sensitif terhadap cahaya, cepat lelah, dan biasanya diikuti kekaburan mata, setelah itu baru diikuti gejala-gejala yang lain, seperti *keilosis* (radang bibir), *glositis* (radang pada lidah), *stomatitis angularis* (radang pada sudut mulut) dan sebagainya. Kekurangan vitamin B5 akan menyebabkan sakit kepala, perasaan lelah, gangguan tidur, *ataxia* (gangguan koordinasi motorik), sakit dan gangguan sekitar perut dan kaki terasa seperti dibakar yang dihubungkan dengan *parestesia* (gangguan rasa kulit yang berupa kesemutan). Kekurangan vitamin B6 dapat timbul dermatitis dan *anemia mikrositer*, sedang gejala khusus dapat timbul kejang-kejang dan *polineuritis*. Vitamin B12 dikenal pula sebagai viamin anti-*anemia pernisiosa*, vitamin ini berperan untuk menjaga agar sel-sel berfungsi normal, terutama sel-sel saluran pencernaan, sistem saraf dan sum-sum tulang. Dalam bentuk aktifnya vitamin B12 merupakan koenzim yang penting dalam metabolisme asam amino dan berperan juga dalam merangsang pembentukkan sel-sel darah merah.[74] Vitamin B12 berperan penting dalam fungsi otak serta sistem saraf secara keseluruhan. Makanan yang kaya akan vitamin B12 adalah yang bersumber pada pangan hewani (daging, ikan, ayam, dan produk olahan susu).[75]

Sumber-sumber vitamin B bisa kita dapat dari bahan pangan hewani sebagaimana Allah menganjurkan untuk mengonsumsi bahan pangan hewani dalam surah *al-An'aam* [6]: 142:

وَمِنَ الأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ

[74] Eko Budi Minarno dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), h. 84-93.

[75] Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2003), h. 127.

إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Dan di antara hewan ternak itu ada yang dijadikan untuk pengangkutan dan ada yang untuk disembelih. Makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu.

3. Vitamin C

Studi telah mengungkapkan, vitamin c merupakan *Master of Nutrient*. Vitamin C dikenal sebagai senyawa tubuh yang dibutuhkan dalam berbagai proses penting, mulai dari pembuatan kolagen (protein berserat yang membentuk jaringan ikat pada tulang), pengangkut lemak, pengangkut elektron dari berbagai reaksi enzimatik, pemacu gusi yang sehat, pengatur tingkat kolesterol, serta pemacu imunitas.[76] Vitamin C terdapat pada sayur dan buah seperti pada paprika merah, *orange* jus, jeruk bali, kiwi, semangka, raspbery, tomat, kentang manis, *strawberry*, brokoli maupun paprika hijau.[77] Salah satu buah yang mengandung vitamin C di dalam Al-Qur'an terdapat pada surah *al-An'aam* [6]: 99:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan

[76] Ali Khomsan, *Ibid*., h. 140.

[77] Umar Fahmi Achmadi, *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2013), h. 93.

dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (*Kami keluarkan pula*) *zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan* (*perhatikan pulalah*) *kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda* (*kekuasaan Allah*) *bagi orang-orang yang beriman.*

Dan juga terdapat dalam surah *ar-Rahman* [55]: 68:

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

Di dalam keduanya (*ada macam-macam*) *buah-buahan dan kurma serta delima.*

"Ibnu Qayyim al-Jauziyah menyitir sebuah Hadis tentang pengobatan dan diriwayatkan oleh Sayyidina Ali r.a. yang mendengar Rasulullah saw. bersabda, 'Makanlah delima itu bersama lemaknya, karena delima dapat membersihkan lambung.'" (HR. Ahmad)

Delima adalah buah pohon *punica granatum* dan dalam bahasa Inggris disebut *pomegranate*. Sari buah delima ada mengandung 8,2-19,7 persen kadar gula yang di antaranya 4,8-10,9 glukosa. Biasanya, 100 gr biji delima mengandung lebih dari 81,3 persen air, 0,8 gr protein, 0,7 gr lemak, 0,5 gr abu, 2 persen serat, 8,2-19,7 persen kadar gula, 10 mg kalsium, 24 mg *fosforus*, 0,6 mg zat besi, 0,07 mg *tiamin*, 0,02 mmg *riboflavin*, 0,9 mg *niasin*, dan 8 mg vitamin C. Layak untuk disebutkan di sini bahwa jus delima adalah minuman yang menyegarkan dan bergizi, karena mengandung karbohidrat yang cukup tinggi, garam dan kaya vitamin terutama vitamin C. Selain itu, jus buah delima juga dapat membunuh kuman-kuman dengan perbandingan, yaitu 1:60 bakteri.[78]

[78] Hisham Thalbah, dkk., *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadis: Kemukjizatan Tumbuhan dan Buah-buahan*, (Jakarta: Sapta Sentosa, 2015), h. 182.

4. Vitamin D

Vitamin D mencegah dan menyembuhkan riketsia, yaitu penyakit di mana tulang tidak dapat melakukan klasifikasi. Vitamin D dapat dibentuk tubuh dengan bantuan sinar matahari. Vitamin D membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama vitamin A dan C, hormon paratiroid dan kalsitonis, protein kolagen, serta mineral-mineral kalsium, fosfor, magnesium, dan fluor. Fungsi lainnya adalah membantu pengerasan tulang dengan mengatur kalsium dan fosfor tersedia dalam darah untuk diendapkan dalam proses pengerasan tulang. Vitamin D juga berfungsi sebagai hormon. Vitamin D bekerja pada tulang, usus, dan ginjal, dan berperan penting bagi pertumbuhan otak, jantung, perut, pankreas, kulit, dan organ reproduksi. Vitamin D menstimulasi kematangan sel termasuk sel imun. Sumber makanan yang mengandung vitamin D terdapat pada susu fortifikasi, ikan salmon, dan udang.[79]

Sebagai para pakar pemula penemu vitamin D dapat disebutkan *Mc Collum, Hesz dan Sherman* di mana pada tahun 1921 telah melakukan percobaan pemberian minyak ikan untuk mengatasi *rakhitis*, minyak ikan tadi dirusak terlebih dahulu dengan cara oksidasi kandungan vitamin A-nya, ternyata minyak tersebut masih mempunyai kesanggupan sebagai pencegah *rakhitis*.[80]

5. Vitamin E

Vitamin E berfungsi sebagai pemeliharaan dan itegritas semua sel tubuh. Vitamin E juga berfungsi untuk sintesis DNA, merangsang reaksi kekebalan, mencegah penyakit jantung koroner, mencegah keguguran dan sterilisasi dan mencegah gangguan menstruasi. Vitamin E terdapat pada gandum, mayonaise,

[79] Umar Fahmi Achmadi, *Ibid.,* h. 92.

[80] Kartasapoetra dan Marsetyo, *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 87.

biji bunga matahari. 20 persen pada minyak sayur, 20 persen pada buah dan sayur, 15 persen pada sereal, biji-bijian sedangkan hanya terdapat dalam jumlah sedikit pada daging, telur, sus, dan kacang-kacangan.[81]

Salah satu sumber dari vitamin E adalah biji-bijian dan gandum. Sebagaimana Allah telah menerangkan di dalam kitab-Nya bahwa biji-bijian dan gandum adalah bahan pangan yang dapat bertahan lama dalam penyimpanannya. Walaupun demikian, kandungan zat gizi nya tidak berkurang sedikit pun. Hal ini dijelaskan pada surah *Yusuf* [12]: 47-49:

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلا قَلِيلا مِمَّا تَأْكُلُونَ. ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلا قَلِيلا مِمَّا تُحْصِنُونَ. ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ

Yusuf berkata: "Supaya kamu bertanam tujuh tahun (*lamanya*) *sebagaimana biasa; maka apa yang kamu tuai hendaklah kamu biarkan dibulirnya kecuali sedikit untuk kamu makan. Kemudian sesudah itu akan datang tujuh tahun yang amat sulit, yang menghabiskan apa yang kamu simpan untuk menghadapinya* (*tahun sulit*)*, kecuali sedikit dari* (*bibit gandum*) *yang kamu simpan. Kemudian setelah itu akan datang tahun yang padanya manusia diberi hujan* (*dengan cukup*) *dan di masa itu mereka memeras anggur."*

Ayat di atas menerangkan bahwa seorang raja mendapatkan sebuah mimpi kemudian raja tersebut meminta seseorang untuk men-*ta'bir*-kan mimpinya tersebut. Terang sekali Nabi Yusuf men-*ta'bir*-kan mimpi raja itu. Tujuh tahun lamanya tahun yang baik dan subur, hujan akan banyak turun, di Mesir air Sungai Nil akan melimpah-limpah membawa bunga tanah. Tetapi kesuburan tanah mesti disambut dengan kerja keras, supaya hasilnya lebih berlimpah-ruah. Kalau nanti datang masa mengetam (masa menuai), jangan diurutkan semua buah gan-

[81] Umar Fahmi Achmadi, *Ibid.*

dum itu dari tangkainya, supaya lama tahannya, ambil sekadar akan dimakan saja. Yang lekat ditangkainya itu simpan baik-baik, lumbungkan. Kemudian sesudah tujuh tahun yang cukup hujan, tanah subur laksana sapi yang gemuk tujuh ekor, sehingga menghasilkan tangkai-tangkai yang hijau mulai sirna, hujan sudah kurang di hulu. Oleh sebab itu, banjir sungai Nil kurang melimpah dan kemarau terlalu panjang sehingga tanah jadi kering binatang ternak tentu menjadi kurus-kurus pula, karena kurusnya tanah dari rumput-rumput yang menghijau. Pada waktu itu, tahun kemarau yang tujuh akan memakan persediaan dari limpahan makan kamu dari hasil tujuh tahun yang subur itu. Itu sebabnya aku suruhkan kamu menyediakan hasil tujuh tahun yang subur itu, untuk persediaan di musim kemarau paceklik yang tujuh tahun lamanya. Itu sebabnya aku anjurkan supaya buah yang dipisahkan dari tangkainya hanya sekadar akan dimakan saja. Yang lain tinggalkan lekat pada tangkai, supaya dia tahan lama. Yang kamu lumbungkan itulah yang akan menyelamatkan kamu dari bahaya kelaparan di tujuh tahun kemarau itu. Sesudah lepas tujuh tahun kemarau itu, barulah datang setahun di belakangnya hujan akan menyirami bumi kembali, sampai bumi yang telah seumpama mati itu hidup kembali, tanah pun subur, tanaman menghijau, dan dari gandum yang melimpah di tahun kelimabelas itu, orang pun sempatlah memeras gandum dijadikan tepung, memeras gandum dijadikan makanan yang lain, bahkan memeras untuk dijadikan minuman, yang semuanya itu menunjukkan kembalinya hidup, karena terlepas dari bahaya kelaparan. Sayyid Quthub di dalam *Fii Zhilalil Qur'an* meminta perhatian kita tentang tahun yang kelimabelas tanah akan subur, hujan akan banyak turun dan orang-orang mulai memeras hasil tanaman dan ternak ini tidaklah termasuk dalam rangka mimpi raja. Karena mimpi raja hanya dua kali tujuh tahun; tahun subur dan tahun kemarau. Kata Sayyid Quthub, tambahan penerkaan Yusuf yang setahun lagi, sehingga berjumlah 15 tahun adalah *ilmu ladunni* yang langsung diterima Yusuf dari Allah

Swt.. Demikainlah Yusuf telah men-*ta'bir*-kan mimpi raja dengan jelas.[82]

6. Vitamin K

Vitamin K berfungsi sebagai faktor pembekuan darah, memproduksi protein dengan sempurna dan kofaktor enzim karbosilakse. Gejala-gejala kekurangan vitamin K adalah mudah terjadi pendarahan pada luka-luka kecil, waktu pembekuan darah yang lama bila kena luka, dapat terjadi *hipoprotrombinemia*. Vitamin K terdapat pada pangan nabati seperti sayur hijau tua, selada, brokoli, toge dan kubi-kubisan, telur, susu, hati, dan minyak kedelai.[83]

Sebagaimana dijelaskan di dalam Al-Qur'an bahwasanya susu yang merupakan salah satu sumber dari vitamin K merupakan minuman yang sangat bermanfaat untuk mencegah dari penyakit. Hal ini terdapat dalam surah *an-Nahl* [16]: 66:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum daripada apa yang berada dalam perutnya (*berupa*) *susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.*

Selain itu, Nabi Muhammad saw. juga menganjurkan untuk meminum susu, Sabda Nabi saw.,: *"Hendaklah kalian minum susu sapi karena ia makan dari setiap pohon."* (HR. Ahmad, Hakim, dan Ibnu Hibban; shahih)

Susu merupakan sumber kalsium, *ribiflavin* dan vitamin A, sementara itu susu yang sudah difortifikasi (diperkaya) juga

[82] Hamka, *Tafsir al-Azhar Juzu' 10-11-12*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985), h. 241-242.

[83] Umar Fahmi Achmadi, *Ibid.,* h. 93.

banyak mengandung vitamin D. Untuk anak-anak yang mengalami intoleransi laktosa dianjurkan mengonsumsi produk sapi perah tetapi dengan laktosa yang sudah difermentasi seperti *yoghurt*, mentega, atau keju.[84]

E. MINERAL

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Kalsium, fosfor, dan magnesium adalah bagian dari tulang, besi dari hemoglobin dalam sel darah merah, dan iodium dari hormon tiroksin. Di samping itu, mineral berperan dalam berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim.

Mineral digolongkan ke dalam mineral makro dan mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg sehari, sedangkan mineral mikro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh kurang dari 100 mg sehari. Sumber mineral yang paling baik adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat di dalam makanan nabati.

Mineral makro terdiri dari: natrium, klorida, kalium, kalsium, fosfor, magnesium, dan sulfur. Natrium didapat pada garam dapur, MSG, kecap, dan makanan yang diawetkan dengan garam dapur. Klorida terdapat bersamaan dengan natrium di dalam garam dapur. Sebagian besar klorida diperoleh dari makanan olahan yang diberi garam dapur. Kalium terdapat di dalam semua makanan berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewan, sumber utamanya adalah makanan mentah/segar terutama buah, sayuran dan kacang-kacangan. Kalsium bersumber dari susu, susu nonfat dan hasil susu, ikan dimakan dengan tulang ter-

[84] Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2003), h. 147-148.

masuk ikan kering, serelia, kacang-kacangan dan hasil kacang-kacangan, tahu dan tempe, dan sayuran hijau. Fosfor terdapat di dalam semua makanan, terutama makanan kaya protein seperti daging, ayam, ikan, telur, susu dan hasilnya, kacang-kacangan dan hasilnya, serta serealia. Sumber utama magnesium adalah sayuran hijau, serealia tumbuk, biji-bijian dan kacang-kacangan, daging, susu dan hasilnya, serta coklat.

Mineral mikro terdiri dari besi, seng, iodium, selenium, tembaga, mangan, fluor, khrom, molibden, arsen, nikel, silikon, dan boron. Sumber baik besi adalah makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan, lainnya seperti telur, serelia tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah. Sumber paling baik seng adalah sumber protein hewani terutama daging, hati, kerang, dan telur. Sumber utama iodium adalah laut, oleh karena itu, makanan laut berupa ikan, udang, dan kerang serta ganggang laut merupakan sumber iodium yang baik, di daerah pantai, air, dan tanah mengandung banyak iodium sehingga tanaman yang tumbuh di daerah pantai mengandung cukup banyak iodium. Tembaga terdapat luas di dalam makanan, sumber utamanya adalah tiram, kerang, hati, ginjal, kacang-kacangan, unggas, biji-bijian, serelia, dan coklat. Sumber selenium terdapat pada makanan laut, hati, ginjal, daging, dan unggas. Sumber molibden adalah susu, hati, serealia utuh, dan kacang-kacangan. Fluor terdapat pada air minum.[85]

F. AIR

Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tapi hanya beberapa hari tanpa air. Air merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60 persen dari berat badan orang dewasa atau 70 persen dari bagian tubuh tanpa lemak.

Air mempunyai berbagai fungsi dalam proses vital tubuh,

[85] Sunita Almatsier, *Prinsip dasar Ilmu Gizi,* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 228-274.

yaitu sebagai pelarut dan alat angkut. Air di dalam tubuh berfungsi sebagai pelarut zat-zat gizi berupa monosakarida, asam amino, lemak, vitamin dan mineral serta bahan-bahan lain yang diperlukan tubuh seperti oksigen dan hormon-hormon. Fungsi lainnya sebagai katalisator. Air berperan sebagai katalisator dalam berbagai reaksi biologik dalam sel, termasuk di dalam saluran cerna. Fungsi lainnya sebagai pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan.

Konsumsi air diatur oleh rasa haus dan kenyang. Hal ini terjadi melalui perubahan yang dirasakan oleh mulut, hipotalamus (pusat otak yang mengontrol pemeliharaan keseimbangan air dan suhu tubuh) dan perut. Kebutuhan air sehari dinyatakan sebagai proporsi terhadap jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dalam keadaan lingkungan rata-rata. Untuk orang dewasa dibutuhkan sebanyak 1,0-1,5 ml/kkal, sedangkan untuk bayi 1,5 ml/kkal. Di samping sumber air yang nyata berupa air dan minuman lain, hampir semua makanan mengandung air. Sebagian besar buah dan sayuran mengandung sampai 95 persen air, sedangkan daging, ayam, dan ikan sampai 70-80 persen.[86]

Kebutuhan air di dalam tubuh diatur oleh beberapa kelenjar seperti hipofise, tiroida, anak ginjal, dan kelenjar keringat. Kebutuhan air di dalam tubuh umumnya terpenuhi dari air yang diminum, dari air yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi, dan dari air yang terbentuk di dalam sel sebagai hasil proses oksidasi atau air endogeneus atau air metabolik.[87]

G. MAKANAN DAN MINUMAN HALAL

1. Halal dan Haram

Makanan secara bahasa berarti segala yang boleh dimakan

[86] Sunita Almatsier, *Ibid.,* h. 220-224.

[87] Kartasapoetra dan Marsetyo, *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 99.

seperti panganan, lauk pauk, dan kue-kue.[88] Pengertian makanan secara istilah apa aja yang dimakan oleh manusia dan disantap, baik berupa barang pangan maupun yang lainnya.[89]

Minuman menurut bahasa adalah terjemahan dari kata *syarab*, *syarab* adalah nama dari sesuatu yang dapat diminum, yaitu segala sesuatu yang tidak dikunyah.[90] Secara terminologi, kata *syarab* berarti sesuatu yang diminum, baik berupa air biasa maupun air yang sudah melalui proses pengolahan yang sudah berubah warna dan rasanya. Dalam Al-Qur'an kata *syarab* digunakan dengan makna yang sama, baik dalam konteks minuman dunia maupun minuman akhirat. Dalam kedua konteks ini dapat dipahami, bahwa pada dasarnya maksud *syarab* atau minuman adalah makna *lafdzi*, yaitu benar-benar minuman.[91]

Makanan dan minuman merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting untuk kehidupan di dunia. Maka dari itu, seluruh manusia akan berusaha bekerja banting tulang untuk bisa mendapatkan makanan dan minuman setiap harinya. Walaupun pada hakikatnya Allah Swt. telah menciptakan sumber-sumber bahan pangan hewani dan nabati untuk seluruh manusia, tetaplah manusia harus berusaha bekerja untuk mendapatkannya.

Oleh karena itu, Islam tidak melarang manusia baik laki-laki ataupun perempuan untuk menikmati kehidupan dunia seperti makanan dan minuman, sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah *al-A'raaf* [7]: 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

[88] W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h. 623.

[89] Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (t.tp.: Lentera Hati/ Pusat Studi Al-Qur'an/Yayasan Paguyuban, 2007), Cet. ke-1, Jilid 3, h. 994.

[90] Tim Penyusun, *Ibid.,* h. 994 dan 996.

[91] Tim Penyusun, *Ibid.,* h. 993.

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (*memasuki*) *mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

Al-Qur'an sangat memperhatikan masalah makanan dan minuman, terutama tentang kehalalan dan keharaman makanan dan minuman tersebut. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah *al-Baqarah* [2]: 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالا طَيِّبًا وَلا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Secara umum, ayat di atas memberikan keleluasaan dalam arti mempersilakan manusia untuk mengonsumsi (makan, minum, memakai, menggunakan, berkendaraan, dan lain-lain) barang-barang ekonomi yang ada di permukaan maupun di dalam perut bumi. Hanya saja, demi kebaikan (kesehatan dan kemaslahatan) manusia itu sendiri, Al-Qur'an memberikan catatan bahwa meskipun secara umum boleh dikonsumsi, namun pada saat yang bersamaan Allah Swt. memberikan catatan bahwa yang boleh dikonsumsi hanyalah yang halal lagi baik (*halalan thayyibah*). Adapun barang-barang ekonomi terutama makanan dan minuman yang mengandung keburukan, diharamkan untuk dikonsumsi.

Usai mempersilakan manusia untuk mengonsumsi barang-barang ekonomi yang *halalan thayyibah*, ayat di atas mengingatkan semua manusia (siapa, kapan, dan di mana pun) untuk tidak mengikuti ajakan, bujukan, dan rayuan setan yang menggoda, dan mendorong manusia supaya berusaha mengonsumsi barang

ekonomi apa pun tanpa memedulikan antara halal dan haram, antara hak dan batil, serta antara yang baik dan buruk. Karena karakternya yang demikian buruk itulah, maka Al-Qur'an selalu mengingatkan bahwa setan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia, termasuk dalam melaksanakan tugas-tugas dunia usaha ekonomi dan keuangan dalam konteksnya yang luas (usaha ekonomi) maupun yang spesifik (mengonsumsi barang-barang ekonomi).[92]

Menurut Al-Maraghy, Ibnu Abbas mengatakan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan kaum yang terdiri dari Bani Saqif, Bani Amir bin Sa'sa'ah, dan Khuza'ah. Mereka mengharamkan makanan menurut kemauan mereka sendiri, memakan beberapa jenis binatang seperti *"bahirah"* yaitu unta betina yang telah beranak lima kali dan anak kelima itu jantan, lalu dibelah telinganya, dan *"wasilah"* yaitu domba beranak dua ekor, satu jantan dan satu betina, lalu anak yang jantan tidak boleh dimakan dan harus diserahkan kepada berhala. Padahal Allah Swt. tidak mengharamkan makanan jenis binatang itu,[93] bahkan telah menjelaskan apa-apa yang diharamkan memakannya dalam firman-Nya surah *al-Maa'idah* [5]: 3.

Tafsir Depag RI menyebutkan bahwa kata *halalan* diberi kata sifat *tayyiban* oleh Allah Swt., artinya makanan yang dihalalkan Allah Swt. adalah makanan yang berguna bagi tubuh, tidak merusak, tidak menjijikkan, enak, tidak kedaluwarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah Swt., karena tidak diharamkan, sehingga kata *tayyiban* menjadi *'illah* (alasan dihalalkan sesuatu dari makanan).[94]

Menurut Quraish Shihab ajakan dalam ayat 168 surah *al-Baqarah* ditujukan untuk seluruh manusia, bukan hanya untuk

[92] Muhammad Amin Suma, *Tafsir Ayat Ekonomi Teks, Terjemah, dan Tafsir*, (Jakarta: Amzah, 2013), h. 112.

[93] Ahmad Musthafa Al-Maraghy, *Tafsir Al-Maraghy,* Juz II, (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halabi, 1974), h. 42.

[94] Depag RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (edisi yang disempurnakan), (Jakarta: Depag RI, 2004), h. 227.

orang-orang beriman, ini menunjukkan bahwa bumi disiapkan untuk seluruh manusia, mu'min atau kafir. Setiap upaya dari siapa pun untuk memonopoli hasil-hasilnya, baik ia kelompok kecil, maupun besar, keluarga, suku, bangsa atau kawasan, dengan merugikan yang lain maka itu bertentangan dengan ketentuan Allah Swt.. Karena itu, semua manusia diajak untuk makan yang halal yang ada di bumi. Tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan atau digunakan. Allah Swt. menciptakan ular berbisa bukan untuk dimakan, tetapi antara lain untuk digunakan bisanya sebagai obat. Ada burung-burung yang diciptakan untuk memakan serangga yang merusak tanaman. Dengan demikian, tidak semua yang ada di bumi menjadi makanan yang halal, karena bukan semua yang diciptakan-Nya untuk dimakan manusia, walau semua untuk kepentingan manusia. Karena itu Allah Swt. memerintahkan untuk makan makanan yang halal.

Selanjutnya Quraish Shihab mengatakan, makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang oleh agama memakannya. Makanan haram ada dua macam, yaitu haram karena zatnya, seperti babi, bangkai dan darah dan makanan yang haram karena sesuatu bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini. Perintah dalam ayat tersebut ditujukan kepada seluruh manusia, percaya kepada Allah Swt. atau tidak. Seakan-akan Allah Swt. berfirman: *"Wahai orang-orang kafir, makan yang halal, bertindaklah sesuai dengan hukum, karena itu bermanfaat untuk kalian dalam kehidupan dunia kalian."*[95]

Kehalalan dari sesuatu yang akan dimakan, diminum dan digunakan sangat penting untuk diperhatikan. Karena segala sesuatu yang haram, sangat buruk bagi kesehatan jasmaninya. Bukan hanya buruk bagi kesehatan jasmani, segala sesuatu yang

[95] M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 354-355.

haram juga buruk bagi rohani dan kehidupan akhiratnya, sebagaimana sabda Rasulullah saw.: *"Setiap jasad yang tumbuh dari sesuatu yang haram, maka neraka lebih baik baginya"* (HR. Tirmidzi, at-Tabrani, dan Abu Nu'aim dari Abu Bakr)

Dari ayat di atas Allah Swt. tidak hanya memerintahkan untuk memakan dan meminum sesuatu yang hal zat dan halal cara memperolehnya. Allah Swt. juga memerintahkan kita untuk mengonsumsi sesuatu yang baik "*thayyib*". Makanan dan minuman yang baik adalah makanan yang mengandung gizi yang tinggi seperti adanya karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Selain itu, di samping melihat kehalalan dari sesuatu yang akan dikonsumsi, konsumen juga wajib melihat apakah makanan dan minuman yang akan dikonsumsi baik untuk kesehatan seorang konsumen ataukah tidak. Karena segala sesuatu yang halal belum tentu baik untuk dikonsumsi bagi beberapa orang. Misalnya seseorang yang memiliki kelebihan protein, dilarang mengonsumsi bahan pangan yang mengandung protein tinggi walaupun bahan pangan tersebut halal dari zatnya dan halal dari memperolehnya.

Selain surah *al-Baqarah* [2]: 168, terdapat surah yang menjelaskan tentang jenis-jenis makanan yang diharamkan Allah Swt., yaitu surah *al-Maa'idah* [5]: 3.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالا طَيِّبًا وَلا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Hai manusia, makanlah yang halal, lagi baik, dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya, setan adalah musuh yang nyata bagimu.

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالأَزْلامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ

دِينِكُمْ فَلا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الإِسْلامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Diharamkan bagimu (*memakan*) *bangkai, darah, daging babi,* (*daging hewan*) *yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya, dan* (*diharamkan bagimu*) *yang disembelih untuk berhala. Dan* (*diharamkan juga*) *mengundi nasib dengan anak panah,* (*mengundi nasib dengan anak panah itu*) *adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk* (*mengalahkan*) *agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barangsiapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*

Dalam suatu riwayat disebutkan bahwa ketika Hibban sedang memasak daging bangkai, Rasulullah ada bersamanya. Maka turunlah ayat 3 surah *al-Maa'idah* di atas yang menyebutkan beberapa jenis hewan yang diharamkan, termasuk bangkai (Riwayat Hibban bin Hajar).

Menurut Rasyid Rida, Allah Swt. mengharamkan bangkai hewan yang mati dengan sendirinya karena berbahaya bagi kesehatan. Hewan mati dengan sendirinya, tidak mati melainkan disebabkan oleh penyakit. Darah diharamkan karena darah itu adalah tempat yang paling baik untuk pertumbuhan bakteri-bakteri. Darah yang diharamkan adalah darah yang mengalir. Babi diharamkan karena babi itu jorok, makanannya yang paling lezat adalah kotoran dan najis. Dia berbahaya bagi kesehatan, berbahaya untuk semua iklim, terutama di daerah tropis, sebagaimana yang dibuktikan oleh berbagai eksperimen. Memakan dagingnya termasuk salah satu penyebab adanya cacing

yang mematikan dan mempunyai pengaruh psikologis yang jelek terhadap kehormatan bagi orang yang mengonsumsinya.[96]

Menurut al-Maraghy, diharamkan daging babi karena babi itu kotor dan berbahaya bagi kesehatan dan senang pada tempat yang kotor. Adapun bahaya babi menurut ketetapan ahli kedokteran kontemporer karena babi itu memakan makanan yang kotor dan dapat melahirkan cacing pita dan cacing-cacing lainnya. Selain itu, ahli kedokteran kontemporer juga menetapkan bahwa daging babi itu adalah daging yang paling susah dicerna, karena banyak mengandung lemak yang dapat menghambat kelancaran pencernaan dan melelahkan pencernaan yang mengonsumsinya, sehingga perutnya merasa berat atau kembang dan membuat jantungnya berdebar-debar dan denyut jantungnya tidak teratur hanya dengan muntah dapat meringankan bahaya atau mudaratnya, karena zat-zat yang kotor itu dapat keluar melalui muntah. Kalau tidak, pencernaan jadi bengkak dan dapat menjadikan mencret.[97]

Ibnu Katsir mengatakan bahwa daging babi diharamkan baik yang jinak maupun liar. Kata daging mencakup segala aspeknya, daging, lemak, dan organ tubuh babi lainnya. Selanjutnya berkenaan dengan keharaman binatang yang disembelih atas nama selain Allah Swt., menurut Ibnu Katsir adalah binatang yang disembelih dengan menyebutkan selain nama Allah Swt.. Jika beralih dari nama-Nya kepada penyebutan nama lain seperti nama berhala, *tagut*, patung atau atas nama makhluk lainnya, maka sembelihan itu haram menurut ijmak,[98] tetapi binatang yang ketika disembelih tidak membaca basmalah, ulama berbeda pendapat dalam menetapkan hukumnya.

Menurut Ibnu Rusyd, penyembelihan hewan dengan me-

[96] Rasyid Rida, *Tafsirul Manar*, (Mesir: Maktabah al-Qahirah, 1380 H), h. 135-136.

[97] Ahmad Musthafa Al-Maraghy, *Tafsir Al-Maraghy*, Juz II, (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halabi, 1974), h. 48.

[98] Ibnu Katsir, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, (Terjemahan Sihabuddin), (Jakarta: Gema Insani, 1999), Jilid 2, h. 17-18.

nyebut nama selain Allah Swt. diharamkan demi menjaga kemurnian tauhid. Adapun hewan yang dicekik, yang dipukul dengan tongkat, yang terjatuh dari tempat yang tinggi, yang ditanduk oleh binatang lain dan yang terlukai oleh binatang buas, maka hukumnya disamakan dengan bangkai tanpa diperselisihkan lagi,[99] kecuali binatang tersebut sempat disembelih sebelum mati.

Pengharaman makanan yang disebutkan Allah Swt. dalam surah *al-Maa'idah* [5]: 3 tersebut dapat disimpulkan bahwa semua yang diharamkan atau dilarang dalam agama Islam, pasti ada mudaratnya dan bahayanya, walaupun baru sebagiannya dapat dibuktikan oleh para ahli dari berbagai disiplin ilmu dan sebagiannya belum dapat dibuktikan atau diketahui oleh manusia, karena pengetahuan manusia itu terbatas, sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah *al-Israa'* [17]: 85:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلا قَلِيلا

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit".

Ulama sepakat mengatakan bahwa semua bangkai diharamkan berdasarkan firman Allah Swt. surah *al-Maa'idah* [5]: 3 yang telah disebutkan di atas, kecuali bangkai ikan dan belalang. Dari uraian di atas nampaknya bahwa semua kriteria keharaman makanan yang tercantum dalam Al-Qur'an itu meliputi hewan darat kecuali bangkai hewan laut dalam hal ini terdapat perbedaan pendapat.

Sebagian ulama berpendapat bahwa yang dimaksud dengan *almaytah* dalam sejumlah ayat Al-Qur'an adalah bangkai hewan darat, tidak termasuk bangkai hewan laut. Atas dasar pemaham-

[99] Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid wa Nihayatul Muqtashid*, (Mesir: Mustafa al-Babil-Halabi, 1960), Cet. ke-3, Jilid 1, h. 464.

an inilah, maka kebanyakan ulama membolehkan mengonsumsi semua hewan laut, baik yang masih hidup maupun yang sudah mati (bangkainya). Sementara sebagian yang lain ada yang tetap mengharamkan hewan-hewan laut yang serupa (menyerupai) hewan darat.[100]

Selanjutnya berkenaan dengan hewan laut yang sama dengan hewan darat, ulama berbeda pendapat tentang hukumnya babi laut dan anjing laut, apakah hewan-hewan tersebut tergolong halal atau haram?

Kelihatannya perbedaan pendapat ulama tentang hukum memakan hewan laut tersebut berkisar pada persoalan apakah sebutan babi dan anjing dari segi bahasa dan syarak sudah mencakup babi dan anjing laut? Persoalan yang sama juga mengenai hewan laut yang mempunyai persamaan nama baik menurut bahasa atau adat istiadat kebiasaan dengan hewan darat yang diharamkan, seperti anjing bagi ulama yang menganggap haram. Tampaknya pembicaraan tentang masalah ini dapat disoroti dari dua segi. *Pertama*, apakah sebutan itu menurut pengertian bahasa? *Kedua,* apakah *isim musytarak* mempunyai keumuman atau tidak? Karena sebutan babi dan anjing laut bisa juga dikatakan terhadap babi dan anjing darat karena terdapat persamaan nama.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan beberapa pendapat ulama dalam masalah ini. *Pertama*, bagi fukaha yang mengakui bahwa nama-nama tersebut adalah nama dari segi bahasa dan berpendapat bahwa nama-nama *musytarak* mempunyai persamaan nama dengan hewan darat. *Kedua,* Imama Malik, Ibnu Abu Laila, al-Auza'i, Mujahid dan jumhur ulama memakruhkan makan babi laut. *Ketiga*, babi laut tidak boleh dimakan sama sekali. Pendapat ini dikemukakan oleh al-Lais bin Sa'ad.[101]

[100] Muhammad Amin Suma, *Op. cit.*, h. 129.

[101] Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik Kesehatan dan Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), h. 235-237.

Pendapat yang menghalalkan semua binatang laut ini, tampaknya berdasar kepada Hadis Rasulullah saw., yaitu sebagai berikut:

> "Diriwayatkan dari Malik, dari Nabi saw bahwasanya beliau bersabda laut itu suci airnya, dan halal bangkainya."[102]

Hadis ini, oleh para ulama difungsikan sebagai Hadis *pentakhshish* atas keumuman ayat-ayat Al-Qur'an yang mengharamkan bangkai secara umum sebagaimana dijelaskan sebelum ini. Menurut Yusuf Al-Qaradhawi, hati orang-orang sekarang ini terkadang bertanya-tanya tentang hikmah dari pengharaman bangkai itu kepada manusia, dan apa alasannya ketika bangkai itu harus dibuang begitu saja dan tidak boleh dimakan.[103] Bahwa pengharaman bangkai itu mengandung hikmah yang sangat besar sekali, dapat ditelusuri melalui hal-hal berikut:

Naluri manusia yang sehat pasti tidak akan makan bangkai dan akan menganggap itu adalah kotor. Para cendekia di kalangan mereka pasti akan beranggapan, bahwa makan bangkai itu adalah suatu perbuatan yang rendah yang dapat menurunkan harga diri (martabat) manusia. Oleh karena itu, maka seluruh agama samawi memandang bangkai itu adalah makanan yang haram. Mereka tidak boleh makan, kecuali yang disembelih, sekalipun berbeda tentang cara (teknik) penyembelihannya.

Supaya setiap Muslim dapat membiasakan diri, bertujuan, dan berkehendak baik dalam seluruh hal, sehingga tidak ada seorang Muslim pun yang memperoleh sesuatu atau memetik buah melainkan setelah ia mengkonkretkan niat, bertujuan untuk mencapai apa yang dimaksud, dari sini dapat disimpulkan arti dari menyembelih yang dapat mengeluarkan binatang dari kedudukannya sebagai bangkai adalah semata-mata bertujuan untuk merenggut jiwa binatang karena hendak memakan (me-

[102] Muhammad bin Isma'il al-Kahlani, *Bulugh al-Maram min Adillah al-Ahkam*, Hadis No. 1.

[103] Muhammad Amin Suma, *Op. cit.,* h. 129.

ngonsumsinya). Sepertinya Allah Swt. tidak rela kepada seseorang yang untuk mengonsumsi sesuatu yang ia capai tanpa melalui tujuan dan berpikir positif sebelumnya, sebagaimana halnya makan bangkai ini. Berbeda dengan binatang yang disembelih atau yang diburu, bahwa keduanya itu tidak akan dapat dicapai melainkan dengan tujuan, usaha, dan perbuatan berburu itu sendiri.

a. Binatang yang mati dengan sendirinya, pada umumnya mati karena sesuatu sebab, mungkin karena penyakit yang mengancam, atau karena sesuatu sebab yang bersifat mendadak, atau karena makan tumbuh-tumbuhan yang beracun, dan sebagainya. Semua itu tidak dapat dijamin dari kemungkinan tidak membahayakan, contohnya seperti binatang yang mati karena sangat lemah atau karena keadaannya yang tidak normal.
b. Allah Swt. mengharamkan bangkai kepada kita umat manusia, berarti dengan begitu Dia telah memberi kesempatan tersendiri kepada hewan atau burung untuk memakannya sebagai tanda kasih sayang Allah Swt. kepada binatang atau burung-burung tersebut. Karena binatang-binatang itu juga adalah makhluk Allah Swt. sama seperti manusia, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surah *al-An'aam* [6]: 38:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ وَلا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ

Dan tiadalah binatang-binatang yang ada di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan umat (*juga*) *seperti kamu. Tiadalah Kami alfakan sesuatu pun dalam Al-Kitab, kemudian kepada Tuhanlah mereka dihimpunkan.*

c. Supaya manusia selalu memperhatikan binatang-binatang yang dimilikinya, tidak membiarkan begitu saja binatangnya itu diserang penyakit atau kelemahan sehingga mati dan

hancur. Akan tetapi, ia harus segera memberikan pengobatan atau mengistirahatkan seperlunya.

Selain pengharaman makanan, Al-Qur'an juga menjelaskan tentang pengharaman minuman. Khamar atau minuman keras merupakan salah satu minuman yang sangat dilarang di dalam Al-Qur'an. Pelarangan khamar karena minuman yang memabukkan itu dapat merusak akal pikiran manusia, selain itu meminum khamar juga dapat merusak kesehatan tubuh manusia. Akal manusia merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga. Karena tanpa akal, ilmu pengetahuan manusia tidak akan berguna. Akal yang dianugerahkan Allah Swt. kepada manusia secara potensial berupaya sedemikian rupa membangun preposisi-preposisi logis sehingga dapat membawa manusia sampai kepada pengetahuan yang utuh dalam masalah ketuhanan.[104]

Pengharaman khamar ini terdapat di dalam surah *al-Maa'idah* [5]: 90-91:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (٩١)

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (*meminum*) *khamar, berjudi,* (*berkorban untuk*) *berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.*

Sesungguhnya setan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (*meminum*) *khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; maka berhentilah kamu* (*dari mengerjakan pekerjaan itu*).

[104] Muhammad Nazir Karim, *Dialektika Teologi Islam*, (Bandung: Nuansa, 2004), h. 89.

Minuman keras telah menjadi persoalan dunia. Bahayanya besar sekali terhadap jiwa dan saraf manusia, akhirnya terhadap pemikiran dan rohaniahnya. Mabuk berarti kehilangan kesadaran, terhenti kerja pemikiran. Di kala itu manusia dikendalikan oleh nafsu angkara murkanya. Malu hilang, kesopanan hilang dan nafsu berkelahi dan berahi berkembang pula.[105]

Khamar yang terbukti mengandung alkohol sangat berbahaya bagi tubuh manusia, karena itu ia harus ditinggalkan segera untuk menyelamatkan jiwanya. Minuman keras (minuman yang mengandung alkohol) menyebabkan pekerjaan organ otak dalam diri manusia menurun sebagaimana yang terjadi bila menggunakan obat bius. Hal ini dimulai dari merendahnya perasaan seseorang akan dirinya sendiri. Seorang yang sedang mabuk tidak dapat menguasai atau mengontrol anggota badannya. Karena itu, tidak aneh bila terlihat orang yang mabuk mengoceh dengan perkataan yang tidak beres dan berjalan sempoyongan.[106] Sebagaimana disebutkan oleh seorang ahli medis, Muhammad Kamal Abdul Aziz sebagai berikut:

a. Apabila keadaan si pemabuk sampai pada tingkat *iskar* (mabuk) dan keluar sama sekalii dari kesadarannya, maka hal ini sangat bertentangan dengan ajaran Islam yang menuntut agar seorang Muslim harus selalu dalam keadaan sadar, agar dapat selalu berhubungan dengan Allah Swt.. Ketidaksadaran itu bagaikan pelarian dari kenyataan hidup beberapa saat dan mengarah pada dugaan yang disebabkan oleh minuman itu. Adapun Islam tidak membolehkan orang menempuh jalan dugaan dan berkhayal, tetapi menyuruh untuk melihat kenyataan dan menghadapinya dengan baik. Khamar memengaruhi organ-organ ingatan pada otak. Maka, orang yang mabuk tidak dapat diterima kesaksiannya

[105] Nashruddien Thaha, *Pandangan Hidup Menurut Al-Qur'an,* (Solo: Ramadhani, 1985), h. 57.

[106] Huzaemah Tahido Yanggo, *Masailul Fiqhiyyah: Kajian Hukum Islam Kontemporer*, (Bandung: Angkasa, kerja sama dengan UIN Jakarta Press, 2005), h. 74.

karena ia fasik, tidak dipercaya pembicaraannya.

b. Orang yang biasa minum khamar akan mengalami gangguan seperti melonggarnya pembuluh darah yang dapat mengakibatkan penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi sangat berbahaya karena dapat mengakibatkan lemah jantung, pecahnya pembuluh darah dalam otak atau pembuluh darah mata yang mengakibatkan kebutaan atau hilangnya pendengaran.
c. Minuman keras mempunyai pengaruh besar terhadap otot-otot jantung, sehingga lama-kelamaan menyebabkan sesak napas, lemahnya jantung, dan infeksi paru-paru serta hati.
d. Minuman yang mengandung alkohol menyebabkan pembuluh-pembuluh darah tidak seperti yang semestinya (lunak atau elastis terhadap berbagai tekanan). Alkohol menyebabkan pembuluh itu tegang, dan mengakibatkannya tersumbat serta darah tidak bisa beredar seperti biasanya yang akibatnya adalah kematian.
e. Akibat minuman khamar itu sangat berbahaya terhadap hati (liver), sedangkan hati manusia merupakan pabrik paling utama dalam tubuh yang bekerja untuk membersihkan tubuh dari racun yang memasukinya melalui darah. Hati merupakan gudang makanan yang didistribusikan ke seluruh tubuh sesuai kebutuhannya. Adapun khamar atau berbagai macam minuman yang mengandung alkohol merusak dinding hati dan berakibat melumpuhkan pekerjaan hati, sehingga badan tidak lagi mengeluarkan racun maupun yang lainnya. Anggota badan lainnya pun terganggu karena pengaruh racun-racun itu dan mengakibatkan kematian.
f. Pengaruh khamar tidak dapat dihindarkan pula terhadap kehidupan seksual dan keturunan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli terhadap manusia atau hewan yang disuntik dengan suntikan yang mengandung alkohol. Akibatnya ialah, kalau ia mempunyai keturunan akan menjadi keturunan yang lemah, ku-

rang daya inteligensinya, cenderung pada kejahatan dan perbuatan dosa. Pengaruh minuman tersebut, juga terlihat pada telinga, hidung, dan tenggorokan.

g. Khamar termasuk penyebab paling utama yang membawa pada penyakit lambung dan usus dua belas, karena adanya zat asam dalam alkohol yang merusak dinding lambung. Oleh karena itu, seorang dokter akan selalu menasihati pasiennya agar menjauhi minuman yang mengandung alkohol. Hal ini terbukti pula dengan adanya sebagian besar orang yang menderita penyakit lambung dan usus dua belas di negeri Barat yang banyak meminum minuman keras tersebut.

h. Minum khamar memengaruhi moral. Hal ini sangat berbahaya, karena orang yang mabuk menjadi lemah, tidak berwibawa dan lemah terhadap hawa nafsu. Orang yang sedang mabuk, keluar dari tata krama dan sopan santun yang seharusnya dimiliki seorang Muslim. Hal tersebut seperti yang terlihat dalam klub malam dan tempat-tempat minum di mana mereka menari-nari, laki-laki dan perempuan tanpa ada rasa malu, bahkan sampai mengangkat-angkat baju dan sebagainya.[107]

H. ADAB MAKAN DAN MINUM

1. Membaca Doa

Sebagai hamba Allah Swt., kita diperintahkan untuk membaca basmalah (*bismillahirrahmanirrahim*) sebelum makan serta memulainya dengan tangan kanan. Dari Umar bin Abi Salamah dia menceritakan, Rasulullah saw. pernah bersabda: "Bacalah nama Allah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah makanan yang ada di dekatmu" (Muttafaqun 'alaihi). Dari Aisyah, dia menceritakan, Rasulullah telah bersabda: "Apabila

[107] Muhammad Kamal Abdul Aziz, *Limaza Haramallah Hazihil-Asyya'*, (Kairo: Maktabah Al-Qur'an, 1987), h. 40, 47, 48, 49, 51; Huzaemah Tahido Yanggo, *Masailul Fiqhiyyah: Kajian Hukum Islam Kontemporer*, h. 73, 76.

salah seorang di antara kalian makan, maka hendaklah ia membaca basmalah pada permulaannya. Dan apabila dia lupa membacanya, maka hendaklah dia membaca "*Bismillahi 'alaa awwalihi wa akhirihi*" (dengan menyebut nama Allah awal dan akhirnya).

Selain itu, kita juga diperintahkan untuk mengucapkan hamdalah (*Alhamdulillahi rabbil 'alamiin*), dengan mengucapkan hamdalah, menandakan rasa syukur kita kepada Allah Swt. yang telah menurunkan rezeki-Nya. Hal ini juga diperkuat dengan Hadis Nabi saw., "Dari Abu Umamah, bahwa Nabi jika selesai makan mengucapkan: 'Segala puji bagi Allah, pujian yang banyak lagi baik dan yang membawa berkah. Pujian yang tidak mencukupi, yang tidak dititipkan dan tidak dibutuhkan oleh Rabb kami'." (HR. Bukhari)

Anjuran memulai dan mengakhiri makan dengan mengingat Allah Swt. merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Melakukan hal tersebut dengan harapan, segala rezeki yang didapatkan pada saat itu merupakan rezeki yang berkah, serta dapat menambah rezeki yang berkah lagi di lain waktu.

Disunahkan untuk seluruh manusia minum dengan tiga kali tegukan disertai dengan membaca basmalah. Hal ini disebutkan dalam sabda Rasulullah saw.:

> "Dari Anas dia berkata, Rasulullah saw. biasanya bernapas tiga kali dalam minum." (HR. Muttafaqun 'alaihi)

Dari Ibnu Abbas, dia menceritakan, Rasulullah saw. bersabda:

> "Janganlah kalian minum dengan satu napas seperti minumnya keledai, tetapi minumlah dua atau tiga kali, dan bacalah *bismillah* jika kalian hendak minum, dan *alhamdulillah* jika telah selesai melakukannya." (HR. at-Tirmidzi)

2. Tidak Berlebih-lebihan

Dalam mengonsumsi makanan dan minuman, selain harus memperhatikan kehalalan dan kebaikannya, kita juga tidak

dibolehkan untuk berlebih-lebihan, sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah *al-A'raaf* [7]: 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Dalam Al-Qur'an, ajaran tentang konsumsi sebagaimana diungkap dengan kata *kulu* dan *isyrabu* terdapat 21 kali. Penelitian yang dilakukan oleh Luqman Faurani menunjukkan bahwa ayat-ayat konsumsi lebih banyak, yaitu 22 ayat pada 10 surah diturunkan pada periode Mekkah atau sebelum hijrah Nabi. Adapun di Madinah 16 ayat pada 4 surah. Hal ini mengandung indikasi bahwa Al-Qur'an mempunyai perhatian yang tinggi tentang konsumsi seiring tahapan pemberlakuan ajaran-ajaran Islam yang bersifat fundamental.[108]

Ayat di atas turun terkait dengan kejadian beberapa sahabat Nabi yang bermaksud untuk meniru kelompok al-Hummas, yaitu kelompok Quraisy yang menggebu-gebu semangat beragamanya sehingga tidak mau bertawaf kecuali memakai pakaian baru yang belum pernah dipakai melakukan dosa, serta sangat ketat dalam memilih makanan dan kadarnya selama melaksanakan ibadah haji. Jelaslah ayat tersebut turun sebagai kritik Allah kepada bangsa Quraisy yang berlebih-lebihan dalam beribadah.[109]

Ibn Katsir menuliskan ayat ini turun berkenaan dengan penolakan Al-Qur'an terhadap perilaku orang musyrik, baik laki-laki atau perempuan, yang ketika tawaf tidak mengenakan pakaian. Laki-laki biasanya tawaf pada siang hari sedangkan perempuan pada malam hari. Atas dasar inilah Allah Swt. perintahkan untuk

[108] Azhari Akmal Tarigan, *Tafsir Ayat-ayat Ekonomi*, (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2012), h. 201.

[109] M.Quraish Shihab, *Op. cit.,* h. 75.

mengenakan *al-zinah* yang dimaknai dengan *al-libas* (pakaian) yang akan menutupi tubuh mereka kecuali apa yang memang dibolehkan untuk terlihat. Di dalam tafsirnya dengan mengutip Imam Ahmad mengemukakan Hadis *marfu'* dari Rasul yang menyatakan pakaian yang paling bagus yang dikenakan orang-orang yang ingin beribadah adalah pakaian putih. Rasul bersabda, pakailah pakaianmu yang putih karena sesungguhnya pakaian putih itu sebaik-baik pakaian, dan kafanilah orang yang meninggal dunia dengan kain berwarna putih.[110]

Kata "masjid" pada ayat di atas tidak hanya dibatasi maknanya kepada gedung sebagai tempat ibadah. Kata tersebut juga dapat diterjemahkan dengan aktivitas, seperti shalat, tawaf, dan ibadah-ibadah lainnya. Adapun makna *wala tusrifu* adalah janganlah engkau dalam mengonsumsi sesuatu melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang dihalalkan.

Menurut Quraish Shihab ayat 31 tersebut, mengandung makna keharusan memakai pakaian yang indah dan patut serta menutup aurat. Penggunaan pakaian ini ketika setiap memasuki masjid atau di dalam masjid, baik dalam arti khusus maupun masjid dalam pengertian luas, yaitu bumi Allah. Makanlah yang halal, enak dan bermanfaat lagi bergizi dan berakibat baik pada tubuh. Minumlah minuman yang kamu sukai tetapi tidak memabukkan dan tidak mengganggu kesehatan. Janganlah berlebih-lebihan karena Allah tidak menyukai orang yang berlebihan yakni tidak memberikan rahmat dan pahala bagi orang yang berlebihan.[111]

Dalam kesehatan, segala sesuatu yang dikonsumsi dengan berlebih-lebihan adalah tidak baik. Sebagai contoh, jika kita meminum air di saat haus dengan segelas air, tubuh kita masih bisa menerima air tersebut, tetapi jika kita meminum sampai

[110] Ibn Katsir, *Op. cit.,* h. 202-203.
[111] M. Quraish Shihab, *Op. cit.,* h. 75-76.

7-8 gelas pada waktu yang sama, maka tubuh tidak bisa menerimanya, karena itu sudah sangat berlebih dari yang seharusnya diterima oleh tubuh kita pada saat itu. Sebagaimana terdapat Hadis yang disandarkan kepada Rasulullah saw.: "Kita (kaum Muslimin) adalah kaum yang hanya makan bila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang." Walaupun Hadis ini *dhaif*, akan tetapi maknanya benar. Syekh Abdul Aziz bin Baz rahimahullah berkata: "Maknanya benar, namun sanadnya dhaif, silakan merujuk ke kitab *Zaddul Ma'ad* dan *al-Bidayah wan Nihayah*. Bermanfaat bagi seseorang jika makan ketika sudah lapar atau sedang membutuhkan. Dan ketika makan tidak boleh berlebihan sampai kekenyangan."

Maknanya memang benar sebagaimana dikuatkan dengan Hadis, Rasulullah saw. bersabda:

> "Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya), hendaknya sepertiga perutnya diisi untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas." (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ibnu Hibban)

Islam tidak melarang manusia untuk memakan dan meminum dengan kehendaknya sendiri. Manusia diberikan pilihan untuk memilih konsumsinya sendiri akan tetapi, Islam memberikan batasan dalam berkonsumsi, yaitu melarang dalam setiap hal yang berlebih-lebihan. Karena itu, hanya mengikuti hawa nafsu saja. Islam mengajarkan kita untuk mengonsumsi sesuai dengan kebutuhan saja.

3. Cuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan

Nabi adalah teladan yang patut diikuti karena segala yang dilakukan beliau adalah bernilai positif, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Di antaranya adalah anjuran beliau untuk membasuh tangan sebelum makan. Telah menjadi pema-

haman umum jika kulit merupakan tabir pembatas antara kita dan lingkungan luar yang memproteksi tubuh dari berbagai ancaman eksternal (kuman, racun, dan radiasi). Fungsi lain kulit adalah mengatur suhu tubuh, melakukan fungsi ekskresi, serta mengatur suhu (tempat pembuangan dari zat-zat yang tidak berguna melalui pori-pori lewat berkeringat) dan menjadi bantalan reseptor pancaindra yang menjadi media komunikasi antarsel saraf untuk merasakan rasa nyeri, rasa panas, sentuhan serta tekanan. Lebih spesifik lagi yang kami maksud adalah kulit tangan.

Kemampuan motorik dan sensorik dari tangan begitu kompleks karena telapak tangan manusia merupakan bagian tubuh yang paling fleksibel dan memiliki interaksi terbanyak dengan dunia luar. Seperti ketika bersalaman, menggenggam, menyentuh sesuatu, tentu tangan manusia akan secara langsung kontak dengan benda-benda di sekitar kita yang kita tidak dapat mengetahui secara pasti virus apa yang melekat saat itu. Dalam dunia medis, lebih dari 70 persen penyakit infeksi seperti flu, penyakit cacingan disebabkan oleh kontaminasi lewat kontak tangan (sentuhan tangan). Demikian kompleksnya fungsi kulit khususnya kulit tangan Dengan demikian, tidak salah bahwa contoh dari kebiasan Rasulullah bertujuan agar kaum Muslimin senantiasa menjaga kebersihan diri terutama membasuh tangan sebelum makan.

4. Duduk Lurus (Tidak Bersandar)

Manfaat larangan Nabi untuk duduk tegak dan tidak bersandar secara ilmiah ada beberapa macam, di antaranya karena pada saat duduk dengan posisi tegak saraf pencernaan berada dalam keadaan tenang, tidak tegang sehingga apa yang dimakan akan berjalan pada dinding usus dengan lembut dan perlahan sehingga tercipta keseimbangan organ pencernaan. Dalam keadaan duduk tegak, tidak akan menyebabkan perut terlipat dan diafragma lebih terdorong ke bawah sehingga tidak

akan berbahaya bagi lambung.[112] Posisi tersebut diperlukan agar berfungsi sebagai wadah agar membantu pernapasan dan dengan demikian, akan menjadi lebih lapang. Nabi adalah pakar kesehatan yang tidak dapat dinilai dari sertifikat penghargaan secara tertulis, namun bisa terlihat dari perilaku beliau yang mencerminkan hidup sehat. Betapa tidak, hal ini bisa kita peroleh dari laporan verbal tentang perilaku beliau yang tidak makan dengan bersandar dan baringan, padahal sikap tersebut sangat bernilai kesehatan. Sebagaimana penelitian yang menyebutkan bahwa makan sambil berbaring bisa menimbulkan makanan yang sudah masuk ke dalam lambung keluar lagi menuju esofagus bersama dengan cairan asam lambung, sehingga esofagus terasa terbakar dan panas, gejala ini biasa disebut *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). Gejala GERD biasanya perlahan-lahan karena otot *Sfingkter* lambung mengalami penurunan fungsi dalam waktu yang lama terkait dengan kebiasaan ini.

5. Menutup Makanan dan Minuman

Anjuran Rasulullah agar senantiasa menutup makanan dan minuman adalah arahan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena dengan demikian akan melindungi makanan dari polusi udara dan zat-zat berbahaya yang dapat menempel pada makanan,[113] seperti melindungi makanan dari tikus atau kucing yang mungkin saja terkandung di mulutnya berbagai macam virus berbahaya.

6. Mencuci Mulut Setelah Makan (Sikat Gigi)

Mulut dan gigi merupakan organ tubuh yang sangat berperan dalam mengonsumsi makanan. Apabila mulut dan gigi sakit, maka biasanya proses konsumsi makanan menjadi terganggu.

[112] Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan*, h. 73.

[113] Imam Faqih, *Keterkaitan antara Asupan Gizi, Etiket Makan dan Etos Kerja dalam Pandangan Islam dan Kesehatan,* (karya tulis ilmiah: IPB), h. 29.

Maka hal ini sangat dianjurkan Nabi, terutama jika setelah makan di mana sisa-sisa makanan akan menempel di gigi yang dapat membentuk zat gula sehingga bisa mengakibatkan sakit gigi karena ada kuman yang hinggap ke dalam gigi dan membentuk lubang. Selain mencegah dari penyebab kuman menempel, sisa-sisa makanan yang tidak dibersihkan akan membentuk karang-karang gigi yang dapat membuat gigi menjadi tampak kekuningan atau bahkan terkadang menjadi berwarna hitam. Di samping beberapa manfaat tersebut sebenarnya membersihkan area mulut yang dihuni jutaan mikroorganisme juga dapat mencegah dari infeksi oportunistik bila daya tahan tubuh melemah.[114] Dengan demikian, dapatlah kita ketahui bahwa kita harus selalu membersihkan mulut kita agar mencegah masuknya mikrobakteri ke dalam mulut kita.

7. Tidak Meniup Makanan

Nabi melarang kita meniup makanan seperti halnya bernapas saat minum. Dalam proses pernapasan udara yang kita hirup adalah oksigen (O2), sedangkan udara yang kita keluarkan adalah karbon dioksida (CO2), dan jika makanan yang kita tiup pasti mengandung air (H2O) dari perpaduan keduanya menjadi H2CO3 yang berguna untuk mengatur pH (tingkat keasaman) di dalam darah. Jadi, kalaupun makanan ditiup, lalu karbon dioksida dari mulut kita akan berikatan dengan uap air dari makanan dan menghasilkan asam karbonat yang akan memengaruhi tingkat keasaman dalam darah sehingga akan menyebabkan suatu keadaan di mana darah akan menjadi lebih asam dari seharusnya sehingga pH dalam darah menurun, keadaan ini lebih dikenal dengan istilah *asidosis*. Seiring dengan menurunnya pH darah, pernapasan menjadi lebih dalam dan lebih cepat sebagai usaha tubuh untuk menurunkan kelebihan asam dalam darah dengan cara menurunkan jumlah karbon dioksida. Pada akhirnya, ginjal

[114] Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan,* h. 76.

juga berusaha mengompensasi keadaan tersebut dengan cara mengeluarkan lebih banyak asam dalam air kemih. Tetapi kedua mekanisme tersebut tidak akan terjadi jika tubuh terus-menerus menghasilkan terlalu banyak asam, sehingga jika terjadi *asidosis* berat. Sejalan dengan memburuknya *asidosis*, penderita mulai merasa kelelahan yang luar biasa, rasa mengantuk, semakin mual dan gangguan yang mengganggu lainnya. Kalaupun terpaksa harus makan hidangan panas, maka sebaiknya tidak didinginkan dengan tanpa ditiup, karena cukup dengan dikipas saja.

8. Menjilat Jari Setelah Makan

Hal yang menjadi contoh dari diri Nabi dalam hal tata cara makan di antaranya adalah menjilat jari setelah makan, demikian dapat dikaji dari sisi kesehatan yang menjelaskan bahwa jari-jari yang digunakan untuk makan dapat mengeluarkan enzim *amilase* yang dapat membantu bagi kelancaran pencernaan.[115]

9. Makan Menggunakan Tangan Kanan

Hikmahnya secara kesehatan dapat disimpulkan bahwa penggunaan tangan kanan saat makan memiliki relevansi dengan penggunaan otak kiri dalam memutuskan sesuatu. Otak kiri merupakan sumber aliran saraf motorik ke sisi sebelah kanan, termasuk tangan kanan. Otak kiri dikenal dengan otak berpikir yang lebih menggunakan kemampuan olah analitis dan rasional, sedangkan otak kanan secara umum disebut sebagai otak "merasa" ekspresif dan instingtif. Makan dengan tangan kanan dapat diartikan makan dengan penuh pertimbangan rasional, tidak berlebihan dan melibatkan analitis kritis akan manfaat menu yang dimakan.[116] Selain itu, ditinjau dari aspek medis, makan dengan tangan kanan atau jari kanan juga mempunyai banyak manfaat. Disebabkan di dalam jari kanan mengandung

[115] Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan,* h. 82.
[116] Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah,* h. 118.

enzim baik bagi proses pencernaan serta di tangan kanan terdapat beberapa enzim. Enzim tersebut yang terletak pada tangan kanan akan mudah keluar apabila tangan kanan basah. Mencuci tangan merupakan cara yang tepat untuk membantu mengeluarkan enzim tersebut. Di dalam mulut ada air liur yang mengandung enzim amilase. Seperti diketahui enzim merupakan komponen penting yang diperlukan untuk proses pencernaan dan penyerapan makanan. Tanpa bantuan enzim, semua bahan makanan yang masuk ke tubuh hanya akan numpang lewat dan hal itu sangat disayangkan karena tanpa mengalami proses pencernaan yang baik. Bahkan saat ini pemahaman masyarakat mengenai enzim pencernaan dan fungsinya masih sangat rendah. Pada umumnya, masyarakat hanya mengaitkan masalah pencernaan dengan penyakit maag. Dokter Ari Fahrial Syam Sp.PD, KGEH, MMB staf Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI dan pengurus PAPDI (Perhimpunan Ahli Penyakit Dalam Indonesia) menerangkan bahwa enzim bertanggung jawab menjaga kesehatan dan proses metabolisme di dalam tubuh. Kekurangan enzim dapat menyebabkan tubuh mengalami gangguan pencernaan (malabsorpsi). Pada jari-jari di tangan kanan ternyata bersatu dengan enzim amilase yang terdapat dalam air liur. Sehingga proses pemecahan makanan di dalam mulut lebih cepat. Begitu pula proses penyerapan zat-zat penting dalam tubuh dapat berlangsung dengan baik dengan adanya enzim tersebut.

10. Mengambil Makanan yang Terdekat

Suatu ketika Rasulullah bersama beberapa sahabat makan bersama-sama, salah satu sahabat bernama Umar bin Salamah yang masih kecil. Saat jamuan tersebut tiba-tiba Umar ibn Salamah mengambil makanan yang jauh letaknya dari tempat duduknya. Maka melihat hal tersebut baginda Nabi langsung dengan lemah lembut mengingatkan, menegur sahabat Umar ibn Salamah tersebut. Teguran terhadap Umar ibn Salamah ialah

berupa suatu bentuk perhatian Nabi dan pengajaran terhadap pentingnya adab atau tata krama di meja makan sekalipun. Adalah suatu tindakan yang tidak etis ketika sesorang mengambil makanan secara tiba-tiba yang letaknya jauh darinya, alangkah baiknya untuk menunggu dan meminta sesorang mengambilkan bejana atau piring makanan yang letaknya jauh dari jangkauan kita tersebut.

11. Tidak Mencela Makanan

Jika dilihat secara kasat mata, makanan adalah benda mati yang tidak bernyawa, namun penelitian telah membuktikan bahwa makanan dan minuman akan terpengaruh oleh ucapan manusia. Dalam penelitian[117] Dr. Masaru Emoto dari Jepang dalam bukunya *The True Power of Water* menemukan bahwa unsur air ternyata hidup. Air mampu merespons stimulus dari manusia berupa lisan maupun tulisan. Ketika diucapkan kalimat yang baik atau ditempelkan tulisan yang lembut, mengandung semangat dan positif. Maka bentuk air tersebut akan menjadi indah dan berbentuk seperti kristal bahkan air tersebut bisa memiliki daya sembuh untuk berbagai penyakit. Sebaliknya, jika diucapkan maupun ditempelkan kalimat umpatan, celaan, dan kalimat negatif lainnya, maka air tersebut akan membentuk struktur kristal yang jelek dan bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan. Celaan terhadap makanan yang sebagian besar mengandung unsur air akan dapat berpengaruh terhadap struktur kristal air yang terdapat dalam makanan tersebut. Celaan terhadap makanan akan mengurangi keberkahan yang Allah tebarkan dalam makanan tersebut dan sangat mungkin justru akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh setelah mengonsumsinya. Maka tidak heran, banyak kita temukan penderita berbagai macam penyakit yang bisa saja penyebabnya karena tidak menghargai apa yang telah terhidang di hadapannya.

[117] Masaru Emoto, *The Massage of Water*, (Jepang: Universitas Yokohama).

I. PUASA DAN KESEHATAN

Puasa merupakan perintah Allah Swt. yang diturunkan untuk seluruh manusia. Puasa merupakan suatu bentuk ketaatan manusia kepada Yang Maha Pencipta. Dengan berpuasa, kita akan belajar menahan nafsu makan dan minum mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Bentuk perintah ini terdapat dalam surah *al-Baqarah* [2]: 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Ash-shiyam: secara bahasa berarti mengekang atau menahan diri dari sesuatu. Secara istilah, berarti menahan diri dari tidak makan, minum, dan bersetubuh dengan istri sejak fajar hingga terbenam matahari karena mengharapkan pahala dari Allah Swt.. Di samping itu juga, untuk melatih diri untuk bertakwa kepada Allah Swt. baik dalam keadaan sendiri maupun sedang berkumpul dengan kebanyakan orang.

Allah telah mewajibkan puasa kepada kita sebagaimana puasa ini telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kita. Puasa ini adalah media yang paling ampuh untuk membersihkan jiwa dan merupakan ibadah yang paling efektif untuk dapat mengekang hawa nafsu. Karenanya ibadah puasa ini diwajibkan dan disyariatkan oleh seluruh umat beragama sekalipun bagi mereka yang menyembah berhala.

Puasa ini telah dikenal sejak bangsa Mesir kuno. Selanjutnya meluas sampai ke Yunani dan Romawi. Orang-orang yang memeluk agama Hindu juga tetap melaksanakan ibadah puasa hingga saat ini. Di dalam kitab Taurat juga disebutkan puasa dan dipuji orang yang melakukannya, hanya tidak disebutkan

wajibnya puasa. Tetapi Nabi Musa sendiri melakukan puasa selama 40 hari. Di dalam kitab Injil juga tidak ada nash yang menyebutkan wajibnya puasa, tetapi disebutkan bahwa puasa itu merupakan salah satu jenis ibadah dan pujian terhadap ibadah ini. Puasa yang banyak dikenal oleh kaum Nasrani dan yang paling terdahulu dilakukan adalah puasa sebelum Hari Raya Paskah dan hari itu juga Nabi Musa berpuasa, yang juga dilakukan oleh Nabi Isa dan kaum *Hawariyyun* (para penolong Nabi Isa).

Ayat ini mengandung pengukuhan tentang ibadah puasa, sekaligus memberikan dorongan untuk melaksanakannya di samping memberi hiburan kepada orang-orang yang melaksanakannya. Memang, ibadah puasa merupakan ibadah yang berat, dan sesuatu yang berat jika diwajibkan kepada kebanyakan orang, maka bagi yang bersangkutan akan menjadi mudah melakukannya, sekaligus memberikan dorongan kepada mereka yang melakukannya.

Kemudian Allah Swt. menjelaskan manfaat dari ibadah puasa ini dan hikmah yang terkandung di dalamnya. Pada dasarnya, diwajibkan puasa itu kepada kalian agar kalian mempersiapkan diri untuk bertakwa kepada Allah Swt.. Caranya adalah meninggalkan keinginan yang mudah didapat dan halal demi menjalankan perintah dan mencari pahala-Nya. Dengan demikian, maka mental kita terlatih di dalam menghadapi godaan nafsu syahwat yang diharamkan, dan kita dapat menahan diri untuk tidak melakukannya.

Dalam Hadis shahih dikatakan: *"Puasa itu adalah sebagian dari sabar"*, karenanya kita dapat mengetahui bahwa Allah mewajibkan puasa itu juga untuk kemaslahatan kita. Jadi, tidak seperti anggapan kaum *watsani* yang mengatakan bahwa tujuan puasa adalah untuk memadamkan kemurkaan para dewa jika manusia melakukan sesuatu yang mengundang kemurkaan dewa itu. Atau puasa ini sering dilaksanakan justru untuk tujuan-tujuan tertentu. Kata mereka, dewa itu bisa mengabulkan permin-

taan mereka jika dilakukan penyiksaan diri dan membunuh kemauan syahwat manusia. Pandangan ini tersebar luas di kalangan ahli kitab, lalu datanglah agama Islam untuk menghapus semua i'tikad tersebut.

Puasa adalah untuk mempersiapkan diri di dalam bertakwa kepada Allah Swt.. Hal ini dapat dilihat dari beberapa segi yang menonjol sebagai berikut:

1. Puasa ini dapat membiasakan seseorang untuk takut kepada Allah Swt., baik dalam keadaan sendiri atau banyak orang. Sebab orang yang sedang melakukan puasa ini tidak ada pengawas yang mengawasi kecuali TuhanNya. Jika mereka meninggalkan keinginan yang ada dih adapannya, seperti makanan enak, minuman segar, buah yang matang dan istri yang cantik di dalam rangka menjalankan ibadah puasa dan taat akan perintah Tuhan selama satu bulan penuh, berarti ia telah membiasakan diri untuk bertakwa kepada Allah Swt.. Sebab jika tidak demikian, maka ia tidak akan tahan menahan keinginan-keinginan tersebut. Semakin berulangnya melakukan puasa, berarti telah membiasakan diri untuk bersikap malu terhadap Allah Swt. yang selalu mengawasi gerak-geriknya di dalam melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya. Selain itu, berarti pula puasa itu dapat menyempurnakan diri dari berlatih untuk mengekang hawa nafsu, mengingat kemauan hawa nafsu selalu mengiringi manusia ke mana ia pergi. Mengingat ibadah puasa ini mempunyai pengaruh sangat agung di dalam membersihkan jiwa, maka dalam hal ini Nabi saw. menyatakan: "Barangsiapa menjalankan puasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharapkan ridha Allah Swt., maka dosa-dosanya yang terdahulu diampuni." Dengan kata lain, ia diberi pengampunan dosa-dosa kecilnya. Dosa-dosa besar juga akan diampuni jika sebelum puasa melakukan tobat tidak akan melakukannya lagi. Dalam Hadis Qudsi disebutkan: "Setiap amal Ibnu Adam itu untuknya, kecuali iba-

dah puasa, karena sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Akulah yang akan membalasnya."

2. Puasa dapat menurunkan ketegangan syahwat dan dapat menjadikan jiwa seseorang di dalam menghindari berbagai keinginan, kemudian mengonsentrasikan diri untuk mengerjakan apa yang mendapat ridha Allah Swt.. Hal ini seperti yang disebutkan di dalam satu Hadis: "Wahai para pemuda! Barangsiapa di antara kalian sudah mampu, maka hendaklah melangsungkan pernikahan. Sebab kawin itu akan lebih menundukkan pandangan mata dan lebih memelihara kemaluan. Dan barangsiapa yang tidak mampu, hendaklah ia berpuasa, karena puasa itu berfungsi sebagai penangkalnya."
3. Puasa dapat melatih diri untuk bersikap kasih sayang. Sikap ini dapat mendorong orang yang menjalankan puasa untuk berinfak dan bersedekah. Ketika ia merasakan lapar, maka akan teringat kepada kaum miskin yang tidak mempunyai makanan. Dengan sendirinya hatinya akan tergugah dan merasa kasih sayang terhadap mereka. Puasa ini juga menunjukkan kebersamaan umat secara keseluruhan yang menanamkan rasa persaudaraan di dalam beragama.
4. Di dalam melaksanakan ibadah puasa, terkandung makna persamaan antara pihak kaya dan miskin, antara raja dan rakyat.
5. Membiasakan umat untuk teratur di dalam melaksanakan kehidupan mereka. Mereka berbuka pada waktu yang sama, dan tidak ada seorang pun yang mendahului
6. Puasa dapat dijadikan sebagai pelebur bahan-bahan yang mengendap di dalam tubuh seperti lemak, terlebih di dalam tubuh orang-orang yang mampu dan mempunyai daya tampung makan yang banyak tetapi sedikit bergerak. Puasa juga dapat mengeringkan kelembaban yang sangat membahayakan tubuh. Puasa juga membersihkan perut besar dari berbagai kotoran dan racun yang merupakan aki-

> bat terlalu kenyang, juga meluluhkan lemak yang sangat membahayakan jantung. Di dalam Hadis Rasulullah saw. dikatakan: "Berpuasalah kalian, maka kalian akan sehat". Para sarjana Eropa mengatakan, "Puasa satu bulan dalam setahun akan menghilangkan endapan-endapan yang sudah mati di dalam tubuh manusia selama satu tahun."[118]

Perintah berpuasa di atas ditujukan untuk orang-orang yang beriman, makna orang-orang yang beriman ialah orang yang membenarkan atau mempercayai akan enam hal, yaitu mempercayai Allah Swt., malaikat-Nya, kitab-Nya, Rasul-Nya, hari kiamat dan *qada'* dan *qadar*. Setiap perintah yang diturunkan Allah Swt. untuk seluruh hamba-Nya tidak adalah yang sia-sia. Dari sisi ibadah, puasa akan mencapai ketakwaan, kemudian dari sisi kesehatan, puasa juga memiliki manfaatnya.

Fakta-fakta mendorong para ilmuwan untuk berasumsi bahwa puasa merupakan ekspresi psikologis yang menurut karakteristiknya bukan semata-mata orientasi amaliah ibadah. Puasa merupakan pemicu kehidupan dan kesehatan manusia secara komprehensif, seperti makan, bernapas, bergerak, dan tidur. Makhluk hidup apa pun jenisnya, jika tanpa tidur dan bergerak, tubuhnya akan menderita suatu jenis penyakit tertentu. Demikian juga tanpa puasa, maka tubuh juga akan terserang berbagai penyakit, karena keduanya merupakan kebutuhan biologis bagi makhluk hidup.

Puasa akan berfungsi sebagai pemicu sel-sel dalam tubuh untuk mengadakan pertumbuhan. Ringkasnya, puasa akan memperpanjang umur makhluk hidup, mempercepat masa pertumbuhan, menambah kemampuan aktivitas berpikir, menambah potensi membangun, dan memperbaiki sel-sel tubuh. Namun hal ini dapat terjadi apabila melakukan puasa sebagaimana aturan puasa dalam Islam.

---

[118] Ahmad Musthafa Al-Maraghy, *Tafsir Al-Maraghy,* Juz II, (Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halabi, 1974), h. 123-129.

Puasa dapat mencegah seseorang dari kelebihan konsumsi makanan yang berakibat gizi lebih. Pada waktu berpuasa, kadar gula dalam tubuh berkurang sampai ukuran yang minimal. Artinya hal ini akan memberi kesempatan kepada kelenjar pankreas untuk beristirahat. Pankreas bekerja untuk memproduksi insulin. Insulin dengan segala peredarannya akan memengaruhi zat gula dalam darah. Apabila makananya bertambah, maka bertambah pula pankreas dalam memproduksi insulin, maka kelenjar ini akan terlalu berat menanggung beban dan akhirnya tidak mampu menjalankan tugasnya. Maka, bertumpuklah kadar gula dalam darah, sehingga lama kelamaan berubah menjadi diabetes. Oleh karena itu, jalan terbaik untuk memelihara pankreas dari beban ini adalah dengan berpuasa secara teratur dan seimbang.

Sekurang-kurangnya selama 12 jam dalam sehari pada waktu berpuasa usus besar akan kosong secara sempurna. Dan hal ini dilakukan dalam waktu sebulan penuh, masa ini cukup untuk memberikan kepada usus untuk beristirahat dari proses pencernaan.

Puasa juga dapat merupakan kesempatan terbaik untuk menghindari kegemukan, jika dilakukan secara seimbang, yakni tidak memenuhi perut secara berlebihan dalam berbuka. Ironisnya, banyak di antara orang yang berpuasa, berat badannya justru bertambah. Ini memang banyak terjadi dan penyebabnya adalah karena dalam berbuka tidak mengikuti sunah yang diajarkan Rasulullah saw..[119]

Nasihat Nabi Muhammad saw. agar kita berbuka puasa dengan yang manis-manis tentu ada maksudnya. Dari segi gizi, makanan yang manis-manis mengandung karbohidrat sederhana yang mudah dipecah oleh sistem enzim dalam pencernaan kita. Dengan demikian, sel-sel tubuh yang sudah kelaparan se-

[119] Eko Budi Minarno dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an dan Sains,* (Malang: UIN Malang Press, 2008), h. 247-252.

panjang hari bisa segera terpenuhi gizinya, dan akan membuat metabolisme tubuh semakin lancar.

Dari Anas r.a. berkata:

"Rasulullah saw. berbuka dengan beberapa kurma sebelum shalat, jika tidak ada maka dengan buah-buahan, dan jika tidak ada makan beliau berbuka dengan beberapa teguk air."

Rasulullah saw. bersabda:

"Apabila seseorang di antara kamu berpuasa, maka berbukalah dengan kurma, jika tidak mendapatkannya maka dengan air, sesungguhnya air itu bersih."

Sering kali ketika berbuka puasa orang mendahulukan berbagai *snack* dan baru makan lengkap setelah sembahyang tarawih. Ini perlu dikoreksi, *snack* yang disediakan saat berbuka puasa biasanya kaya kalori, baik berupa *snack* manis seperti kuekue atau gorengan yang mengandung tinggi lemak. Di saat tubuh kita sudah kenyang karena konsumsi *snack* yang berlebihan, sebenarnya kuantitas dan kualitas gizinya masih kurang.

Oleh karena itu, orang cenderung makan sedikit karena perut sudah tidak bisa lagi menampung menu empat sehat lima sempurna. Padahal menu lengkap inilah, yang akan menopang gizi dan kesehatan kita. Sebaiknya ubah pola makan berbuka yang salah dan segera perbaiki, yaitu makanan manis ketika bedug maghrib dan diikuti makanan lengkap setelah sembahyang maghrib.[120]

[120] Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan,* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2003), h. 164-165.

BAB 4

KESEHATAN REPRODUKSI WANITA

— Fauziah Nur Ariza, S.Pd.I., M.Th.I.

A. DEFINISI KESEHATAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis atau dengan kata lain kesehatan adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan orang hidup yang produktif.

Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan atau perawatan termasuk kehamilan dan persalinan. Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang memengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain. Definisi yang bahkan lebih sederhana diajukan oleh Larry Green dan para koleganya yang menulis bahwa pendidikan ke-

sehatan adalah kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk mempermudah adaptasi sukarela terhadap perilaku yang kondusif bagi kesehatan.

Data terakhir menunjukkan bahwa saat ini lebih dari 80 persen rakyat Indonesia tidak mampu mendapat jaminan kesehatan dari lembaga atau perusahaan di bidang pemeliharaan kesehatan, seperti Akses, Taspen, dan Jamsostek. Golongan masyarakat yang dianggap teranaktirikan dalam hal jaminan kesehatan adalah mereka dari golongan masyarakat kecil dan pedagang. Dalam pelayanan kesehatan, masalah ini menjadi lebih pelik, berhubung dalam manajemen pelayanan kesehatan tidak saja terkait beberapa kelompok manusia, tetapi juga sifat yang khusus dari pelayanan kesehatan itu sendiri kesehatan menurut Paune (1983) adalah fungsi efektif dari sumber-sumber perawatan diri (*self care resources*) yang menjamin tindakan untuk perawatan diri (*self care action*) merupakan pengetahuan keterampilan dan sikap. *Self care action* merupakan perilaku yang sesuai dengan tujuan diperlukan untuk memperoleh, mempertahankan, dan meningkatkan fungsi psikososial dan spiritual.

Definisi kesehatan juga dijelaskan oleh fatwa MUI (Majelis Ulama Indonesia) dalam rapat musyawarah nasional ulama tahun 1983, definisi kesehatan ialah sebagai ketahanan "jasmaniah, rohaniah, dan sosial" yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah Swt., yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.

Menurut UU No. 23 Tahun 1992 juga dijelaskan makna kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi dan juga dijelaskan bagaimana manusia diciptakan dari tanah sesuai firman Allah Swt., pada:

1. QS. *Ali Imran* [3]: 59

إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Sesungguhnya misal (penciptaan) Isa di sisi Allah, adalah seperti (penciptaan) Adam. Allah menciptakan Adam dari tanah, kemudian Allah berfirman kepadanya: "Jadilah" (seorang manusia), maka jadilah dia.[121]

2. QS. *al-Hajj* [22]: 5

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.[122]

[121] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 58.

[122] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 333.

3. QS. *al-Mu'minuun* [23]: 12-15

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ. ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ. ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ. ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ

Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah, kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kukuh (rahim).

Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang-belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik, kemudian, sesudah itu, sesungguhnya kamu sekalian benar-benar akan mati.[123]

4. QS. *al-Insaan* [76]: 2

إِنَّا خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur.[124]

5. QS. *al-A'raaf* [7]: 189

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

[123] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 343.

[124] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 579.

Dialah yang menciptakan kamu dari jiwa yang satu (adam) dan daripadanya Dia menciptakan pasangannya, agar dia merasa senang kepadanya, maka setelah dicampurinya, (istrinya) mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian ketika dia merasa berat, keduanya (suami istri) bermohon kepada Allah, Tuhan Mereka (seraya berkata), 'Jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami akan selalu bersyukur.[125]

6. QS. *Luqman* [31]: 34

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Sesungguhnya hanya di sisi Allah ilmu tentang hari kiamat, dan Dia yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada di dalam rahim. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dikerjakannya besok. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Mengenal.[126]

B. DEFINISI REPRODUKSI

Istilah reproduksi berasal dari kata "re" yang artinya kembali dan kata produksi yang artinya membuat atau menghasilkan. Jadi istilah reproduksi mempunyai arti suatu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya. Adapun yang disebut organ reproduksi adalah alat tubuh yang berfungsi untuk reproduksi manusia.

Menurut BKKBN (2001), definisi kesehatan reproduksi adalah kesehatan secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial seca-

[125] Departemen Agama RI, Al-*Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 176.

[126] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 415.

ra utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi serta proses reproduksi dan bukan hanya kondisi yang bebas dari penyakit dan kecacatan.

Menurut ICPD (1994) kesehatan reproduksi adalah sebagai hasil akhir keadaan sehat sejahtera secara fisik, mental, dan sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala hal yang terkait dengan sistem, fungsi serta proses reproduksi.

Menurut Syaifuddin, kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan kesehatan di mana suatu kegiatan organ kelamin laki-laki dan perempuan yang khususnya testis menghasilkan spermatozoid dan ovarium menghasilkan sel kelamin perempuan.

Menurut Ida Bagus Gde Manuaba, 1998 kesehatan reproduksi adalah kemampuan seseorang untuk dapat memanfaatkan alat reproduksi dengan mengukur kesuburannya dapat menjalani kehamilannya dan persalinan serta aman mendapatkan bayi tanpa risiko apa pun (*Well Health Mother Baby*) dan selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal.

Menurut WHO, kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya.

Menurut Depkes RI (2000) kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sehat secara menyeluruh mencakup fisik, mental dan kehidupan sosial yang berkaitan dengan alat, fungsi serta proses reproduksi yang pemikiran kesehatan reproduksi bukannya kondisi yang bebas dari penyakit melainkan bagaimana seseorang dapat memiliki kehidupan seksual yang aman dan memuaskan sebelum dan sesudah menikah.

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara menyeluruh mencakup fisik, mental dan kehidupan sosial, yang berkaitan dengan alat, fungsi serta proses reproduksi. Dengan demikian, kesehatan reproduksi bukan hanya kondisi bebas dari penyakit, melainkan bagaimana seseorang dapat memiliki ke-

hidupan seksual yang aman dan memuaskan sebelum menikah dan sesudah menikah.

Reproduksi juga menghasilkan proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya. Reproduksi juga bagian dari proses biologis suatu individu untuk menghasilkan individu baru. Reproduksi merupakan cara dasar mempertahankan diri yang dilakukan oleh semua bentuk kehidupan oleh pendahulu setiap individu organisme untuk menghasilkan suatu generasi selanjutnya. Cara reproduksi secara umum dibagi menjadi dua jenis, yakni seksual dan aseksual.

1. Reproduksi Seksual
   Reproduksi seksual membutuhkan keterlibatan dua individu yang biasanya dilakukan jenis kelamin yang berbeda. Reproduksi pada manusia normal adalah contoh umum reproduksi seksual. Secara umum, organisme yang lebih kompleks melakukan reproduksi secara seksual, sedangkan organisme yang lebih sederhana seperti makhluk bersel satu melakukan reproduksi secara aseksual.
2. Reproduksi Aseksual
   Dalam reproduksi aseksual, suatu individu dapat melakukan reproduksi tanpa keterlibatan individu lain dari spesies yang sama. Pembelahan pada sel bakteri menjadi dua sel anak adalah contoh dari reproduksi aseksual. Walaupun demikian, reproduksi aseksual tidak dibatasi kepada organisme bersel satu. Kebanyakan tumbuhan juga memiliki kemampuan untuk melakukan reproduksi aseksual.

C. JENIS-JENIS REPRODUKSI

1. Jenis-jenis Reproduksi Wanita Bagian Luar

a. *Mons Veneris*
   Mons veneris adalah bagian yang sedikit menonjol dan bagian yang menutupi tulang kemaluan (*simfisis pubis*). Bagian ini disusun oleh jaringan lemak dengan sedikit jaringan

ikat. *Mons veneris* juga sering dikenal dengan nama gunung venus, ketika dewasa bagian *mons veneris* akan ditutupi oleh rambut-rambut kemaluan dan membentuk pola seperti segitiga terbalik.

b. *Labia Mayora* (Bibir Besar Kemaluan)
Seperti namanya, bagian ini berbentuk seperti bibir. Labia Mayora merupakan bagian lanjutan dari *mons veneris* yang berbentuk lonjok, menuju ke bawah dan bersatu membentuk *perineum*. Bagian luar dari *labia mayor* disusun oleh jaringan lemak, kelenjar keringat, dan saat dewasa biasanya ditutupi oleh rambut-rambut kemaluan yang merupakan rambut dari mons veneris. Adapun selaput lemak yang tidak berambut, namun memiliki banyak ujung-ujung saraf sehingga sensitif saat mela kukan hubungan seksual.

c. *Labia Minora* (Bibir Kecil Kemaluan)
Labia minora merupakan organ berbentuk lipatan yang terdapat di dalam *labia mayora*. Alat ini tidak memiliki rambut, tersusun atas jaringan lemak, dan memiliki banyak pembuluh darah sehingga dapat membesar saat gairah seks bertambah. Bibir kecil kemaluan ini mengelilingi orifisium vagina (lubang kemaluan). *Labia minora* analog dengan kulit skrotum pada alat reproduksi pria.

d. Klitoris
Klitoris adalah organ bersifat erektil yang sangat sensitif terhadap rangsangan saat hubungan seksual. Klitoris memiliki banyak pembuluh darah dan terdapat banyak ujung saraf padanya, oleh karena itu organ ini sangat sensitif dan bersifat erektil. Klitoris analog dengan penis pada alat reproduksi pria.

e. Vestibulum
Vestibulum adalah rongga pada kemaluan yang dibatasi oleh *labia minora* pada sisi kiri dan kanan, dibatasi oleh klitoris pada bagian atas, dan dibatasi oleh pertemuan dua *labia minora* pada bagian belakang (bawah) nya.

Vestibulum merupakan tempat bermuaranya:

1) Uretra (saluran kencing);
2) Muara vagina (liang senggama)

Masing-masing dua lubang saluran kelenjar *bartholini* dan skene (kelenjar ini mengeluarkan cairan seperti lendir saat pendahuluan hubungan untuk memudahkan masuknya penis).

f. Himen (Selaput Dara)

Himen merupakan selaput membran tipis yang menutupi lubang vagina. Himen ini mudah robek sehingga dapat dijadikan salah satu aspek untuk menilai keperawanan. Normalnya himen memiliki satu lubang agak besar yang berbentuk seperti lingkaran. Himen merupakan tempat keluarnya cairan atau darah saat menstruasi. Saat melakukan hubungan seks untuk pertama kalinya himen biasanya akan robek dan mengeluarkan darah. Setelah melahirkan hanya akan tertinggal sisa-sisa himen yang disebut *caruncula hymenalis* (*caruncula mirtiformis*).[127]

2. Jenis-jenis Reproduksi Wanita Bagian Dalam

a. Vagina

Vagina adalah *muskulo membranasea* (otot-selaput) yang menghubungkan rahim dengan dunia luar. Vagina memiliki panjang sekitar 8-10 cm, terletak antara kandung kemih dan rektum, memiliki dinding yang berlipat-lipat, lapisan terluar nya merupakan selaput lendir, lapisan tengahnya tersusun atas otot-otot, dan lapisan paling dalam berupa jaringan ikat yang berserat. Vagina berfungsi sebagai jalan lahir, sebagai sarana dalam hubungan seksual dan sebagai saluran untuk mengalirkan darah dan lendir saat menstruasi.

Otot pada vagina merupakan otot yang berasal dari *sphingter*

[127] Ayu Chandranida Manuaba, Ida, dkk., *Memahami Reproduksi Wanita*, (Jakarta: EGC, 2009), h. 59-61.

ani dan *levator ani* (otot anus/dubur), sehingga otot ini dapat dikendalikan dan dilatih. Vagina tidak mempunyai kelenjar yang dapat menghasilkan cairan, tetapi cairan yang selalu membasahinya berasal dari kelenjar yang terdapat pada rahim.

b. Uterus (Rahim)

Uterus adalah organ berongga yang berbentuk seperti buah pir dengan berat sekitar 30 gram, dan tersusun atas lapisan-lapisan otot. Ruang pada rahim (uterus) ini berbentuk segitiga dengan bagian atas yang lebih lebar. Fungsinya adalah sebagai tempat tumbuh dan berkembangnya janin. Otot pada uterus bersifat elastis sehingga dapat menyesuaikan dan menjaga janin ketika proses kehamilan selama sembilan bulan.

Pada bagian uterus terdapat *endometrium* (*dinding rahim*) yang terdiri dari sel-sel epitel dan membatasi uterus. Lapisan endometrium ini akan menebal pada saat ovulasi dan akan meluruh pada saat menstruasi. Untuk mempertahankan posisinya uterus disangga oleh *ligamentum* dan jaringan ikat.

Uterus memiliki beberapa bagian:

1) **Korpus uteri**, yaitu bagian yang berbentuk seperti segitiga pada bagian atas.
2) **Serviks uteri**, yaitu bagian yang berbentuk seperti silinder.
3) **Fundus uteri**, yaitu bagian korpus yang terletak di atas kedua pangkal tuba fallopi.

Pada saat persalinan, rahim merupakan jalan lahir yang penting karena ototnya mampu mendorong janin untuk keluar, serta otot uterus dapat menutupi pembuluh darah untuk mencegah terjadinya perdarahan pasca-persalinan. Setelah proses persalinan, rahim akan kembali ke bentuk semula dalam waktu sekitar enam minggu.

c. Tuba Fallopi (Oviduk)

Tuba fallopi (oviduk) adalah organ yang menghubungkan

uterus (rahim) dengan indung telur (ovarium). Tuba fallopi (Oviduk) juga sering disebut saluran telur karena bentuknya seperti saluran. Organ ini berjumlah dua buah dengan panjang 8-20 cm. Tuba fallopi berfungsi untuk:

1) Sebagai saluran spermatozoa dan ovum;
2) Penangkap ovum;
3) Bisa menjadi tempat pembuahan (fertilisasi);
4) Sebagai tempat pertumbuhan hasil pembuahan sebelum mampu masuk ke bagian dalam uterus (rahim).

Tuba fallopi (oviduk) terdiri atas empat bagian, yaitu:

1) *Infundibulum*, yaitu bagian berbentuk seperti corong yang terletak di pangkal dan memiliki *fimbriae*. *Fimbriae* berfungsi untuk menangkap ovum;
2) *Pars ampularis*, yaitu bagian agak lebar yang merupakan tempat bertemunya ovum dengan sperma (pembuahan/ fertilisasi);
3) *Pars ismika*, yaitu bagian tengah tuba yang sempit;
4) *Pars interstitialis*, yaitu bagian tuba yang letaknya dekat dengan uterus.

d. Ovarium (Indung Telur)

Ovarium adalah kelenjar reproduksi utama pada wanita yang berfungsi untuk menghasilkan ovum (sel telur) dan penghasil hormon seks utama. Ovarium berbentuk oval, dengan panjang 2,5-4 cm. Terdapat sepasang ovarium yang terletak di kanan dan kiri, dan dihubungkan dengan rahim oleh tuba fallopi. Umumnya, setiap ovarium pada wanita yang telah pubertas memiliki 300.000-an, dan sebagian besar sel telur ini mengalami kegagalan pematangan, rusak atau mati, sehingga benih sehat yang ada sekitar 300-400-an benih telur dan 1 ovum dikeluarkan setiap 28 hari oleh ovarium kiri dan kanan secara bergantian melalui proses menstruasi, sehingga saat benih telur habis, terjadilah menopause. Ovarium juga menghasilkan hormon estrogen dan

progesteron yang berperan dalam proses menstruasi.[128]

D. KEHAMILAN DAN PROSES KELAHIRAN

Dalam bidang kesehatan, masalah kehamilan masuk kategori kesehatan reproduksi yang menurut WHO (Badan Kesehatan Dunia) adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya terbatas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, fungsi, serta prosesnya.

Bagi seorang perempuan, hamil dan melahirkan adalah sesuatu yang bersifat alamiah dan kodrati. Bahkan akan dirasakan ada sesuatu hal yang kurang jika ada seorang perempuan yang tidak bisa hamil dan tidak mau melahirkan seorang anak.

Namun hamil dan melahirkan bukanlah hanya sekadar persoalan yang bersifat kodrati, akan tetapi ia merupakan kelanjutan dari tujuan penciptaan manusia itu sendiri yang sejak awal telah ditetapkan oleh Allah Swt., sebagai khalifahnya.

Tujuan program kesehatan reproduksi di antaranya:

1. Meningkatkan kemandirian perempuan dalam memutuskan peran dan fungsi reproduksi.
2. Meningkatkan hak dan tanggung jawab sosial perempuan dalam menentukan kehamilan, jumlah anak, dan jarak kehamilan.
3. Meningkatkan peran sosial laki-laki terhadap akibat dari perilaku seksual dan fertilitasnya kepada kesehatan dan kesejahteraan anak-anaknya.[129]

---

[128] Bagus Gede Manuaba, Ida, *Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan*, (Jakarta: EGC, 1998), h. 28-30.

[129] Lajnah Pentashihan, *Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat*, Cet. ke-I, *Departemen Agama RI, Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: PT Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an, 2009), h. 58-60.

Di dalam Al-Qur'an dijelaskan pada:
QS. '***Abasa*** [80]: 19:

مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ

Dari setetes mani, Allah menciptakannya lalu menentukannya.[130]

Yang dimaksud dengan nutfah ialah sesuatu barang yang sangat hina dan tidak berharga, ayat ini mengandung informasi ilmiah artinya, melalui penelitian ilmiah ditemukan bahwa informasi ilmiah Al-Qur'an sangatlah mudah diverifikasikan kebenarannya, sebab dengan mikrosof elektron manusia telah mampu mengidentifikasikan model kromosom pada substansi asal muasal penentu janin tersebut.

Di dalam kitab tafsir *Athabari* dijelaskan dari setetes mani Allah Swt., menciptakannya lalu menentukannya dalam beberapa kondisi, yaitu dari setetes mani, lalu segumpal darah lalu segumpal daging lalu kondisi lainnya ketika ia masih dalam kandungan sang ibu di dalam rahim kemudian dia memudahkan jalannya.[131]

Adapun kategori proses terjadinya kehamilan adalah sebagai berikut:[132]

Di bawah ini merupakan proses terjadinya embrio manusia hingga terbentuk menjadi janin yang berkembang di dalam rahim seorang ibu selama kurang lebih 9 bulan 10 hari:

1. Sperma dan Telur

Menurut hitungan para ahli, sperma yang keluar dalam satu kali ejakulasi berjumlah jutaan ekor, akan tetapi dari jumlah

[130] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 586.

[131] Syekh abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Juz Amma*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 173.

[132] Kementerian Agama Republik Indonesia, *Tafsir Ilmu Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Jakarta: LIPI, 2002), h. 78-80.

itu hanya satu yang dapat melakukan pembuahan, untuk itu dilakukan perjalanan yang panjang dan berbahaya. Beberapa peneliti mengibaratkan seperti perjuangan manusia menuju bulan dan berlangsung di indung telur dan menghasilkan membran yang mencegah sperma lain untuk ikut melakukan pembuahan. Air mani dan nutfah dalam tahapan perkembangan manusia disebutkan dalam surah:

QS. *al-Mu'minuun* [23]: 13:

ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ

Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kukuh (rahim).[133]

Kata nutfah yang berarti sedikit air atau setetes air jelas mendeskripsikan air yang sedikit yang dipancarkan laki-laki saat bersenggama. Air yang sedikit itu mengandung sperma, sperma atau spermatozoa terdapat dalam air yang menjijikkan dalam bentuk ikan berekor panjang, inilah arti kata *Sulalah*.[134]

QS. *ath-Thaariq* [86]: 5-7:

فَلْيَنْظُرِ الإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ. خُلِقَ مِنْ مَاءٍ دَافِقٍ. يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ

Maka hendaklah manusia memperhatikan dari apakah dia diciptakan, Dia diciptakan dari air yang dipancarkan, yang keluar dari antara tulang sulbi laki-laki dan tulang dada perempuan.[135]

[133] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 344.

[134] Syekh abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Juz Amma,* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 175.

[135] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 592.

QS. *al-Insaan* [76]: 2:

إِنَّا خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya (dengan perintah dan larangan), karena itu Kami jadikan dia mendengar dan melihat.[136]

QS. *as-Sajadah* [32]: 7-8:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ. ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ

Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah, kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina.[137]

Ayat di atas banyak berbicara tentang kandungan air mani. Ilmu pengetahuan modern menyebutkan bahwa air mani memiliki banyak lendir yang terdiri atas empat lendir berbeda yang dihasilkan dari empat kelenjar yang berbeda, yaitu kelenjar biji pelir, kelenjar saluran seminal, kelenjar prostat, kelenjar saluran kencing, kelenjar biji pelir menghasilkan sperma sedangkan ketiga kelenjar yang lain menghasilkan bahan reproduksi apa pun.

Al-Qur'an menjelaskan kepada manusia bahwa air mani terdiri atas campuran beberapa bahan, yaitu komponen yang paling urgen dalam pemakaian ialah air hina yang disesuaikan dengan tempat asalnya yakni dari saluran kencing yang oleh manusia dianggap kotor dan tidak berguna oleh karena itu, maka peng-

136 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 579.

137 Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 416.

gunaaan kata saripati adalah salah satu pilihan tepat karena yang paling baik dari yang ada.

2. Rahim

Rahim dan uterus adalah tempat bagi embrio dan janin untuk tumbuh dan berkembang. Rahim, oleh Al-Qur'an disebut sebagai tempat yang aman, yaitu posisi terlindung karena terletak antara tulang panggul dan tertopang dengan kuat di kedua sisinya oleh otot-otot yang pada saat yang bersamaan membebaskan rahim untuk bergerak dan tumbuh hingga beberapa ratus kali ukuran aslinya dan terjadi pada puncak masa kehamilan, atau sesaat sebelum proses melahirkan.[138]

3. Pembentukan *Alaqah*

Setelah lima jam dalam bentuk zigot yang merupakan sel utama manusia yang mengandung kromosom, sifat sifat gen dominan dan resesif diturunkan kepada bakal janin, kemudian zigot membelah diri tanpa merubah ukuran dan bergerak melalui tabungan *fillopian* ialah suatu tabung yang menghubungkan indung telur dan rahim dan selanjutnya, menempelkan diri di dinding rahim.

4. Pembentukan *Mudghah*

Pertumbuhan embrio ditandai dengan berubahnya bentuk seperti lintah menjadi *mudgah* sesuatu yang mirip seperti sepotong daging atau permen karet yang dikunyah. Tahap *mudgah* ditandai dengan bermulanya bertumbungan dan perkembangbiakan sel yang luar biasa, segumpal daging ini terdiri dari sel-sel atau jaringan yang sudah maupun yang belum mengalami diferensasi.

[138] Kementerian Agama RI, *Tafsir Ilmiu, Penciptaan Manusia*, (Jakarta: LIPI, 2012), h. 81-84.

5. Pembentukan Tulang

Tahap pembentukan tulang ini juga dimulai dengan bentuk daging yang berbentuk permen karet dan dengan lekukan dan tonjolan seperti bekas gigitan. Masa *mudgah* dengan cepat berubah menjadi sesuatu dengan bakal organ lainnya yang mulai menampakkan diri, walaupun bentuk manusia belum terlihat dengan jelas.

Akan tetapi, dalam waktu singkat di akhir minggu keenam akan berbentuk seperti tulang tulang yang mengubah penampakan secara drastis menjadi mirip manusia.

Pada minggu ke-7, bentuk manusia jadi semakin nyata dan bermulanya bentuk kerangka, masa inilah yang membedakan antara *mudgah* dan bentuk manusia pada usia 40 hingga 45 minggu.

6. Pembentukan Otot

Embriologi adalah salah satu cabang ilmu yang mempelajari tentang perkembangan embrio di dalam rahim. Salah satu fase yang akan dialami oleh embrio ialah fase pembentukan tulang dan otot di mana para ahli berasumsi bahwa pembentukan otot dan tulang dilakukan dalam kurun waktu yang bersamaan.

Pembungkusan tulang oleh otot dan daging merupakan bagian babak baru dalam perkembangan anak manusia. Ukuran berat janin akan semakin bertambah dengan adanya perkembangan otot dan janin dikarenakan mulai dapat menggerakkan ototnya ketika masa janin kurang lebih 16 minggu, si janin sudah dapat menangkap dengan jari-jari halusnya kakinya juga sudah dapat digunakan untuk menyepak dan menendang bahkan bisa membolak-balikkan diri, pada masa ini bagian organ dan bagian sistem tubuh yang lainnya sudah dapat berfungsi.

7. Perkembangan Janin

Masa perkembangan janin dimulai akhir minggu ke-7 dan

berakhir di minggu ke-8 akhir dari masa ini ditandai dengan akhir fase embriologi sedangkan fase berikutnya dinamakan fase perkembangan janin.

Pada minggu ke-9 hingga ke-12, embrio mulai berubah menjadi makhluk lain saat ukuran kepala, tubuh, dan kaki juga tangan mengalami perubahan yang proporsional. Pada minggu ke-10, organ kelamin bagian luar juga sudah mulai terbentuk. Tulang yang semula berawal dari unsur lunak perlahan berubah menjadi unsur yang kapur dan keras hingga minggu ke-12.

Berat janin meningkat sangat signifikan pada minggu ini otot dan daging juga berkembang dan sudah dapat diatur sedemikian rupa. Janin juga sudah sadar, menggunakan tangannya untuk menangkap dan menendang dengan kakinya, bahkan sudah dapat melakukan hal apa saja yang diinginkannya.[139]

8. Perkembangan Metafisik

Secara fisik, perkembangan struktur dan fungsi organ manusia sangatlah mirip dengan kebanyakan binatang, kandungan material yang terkandung di dalam pembentukan janin manusia relatif sama dengan makhluk lainnya. Penelitian membuktikan bahwa kehidupan semua makhluk hidup sangat dekat dengan peranan air. Kombinasi air dengan tanah juga akan menghasilkan tanah liat, inilah Allah Swt., menciptakan makhluk hidup. Kita sama sekali tidak menemukan keunikan manusia baik dari sisi fisiologi maupun anatomi manusia.

Keunikan manusia atau individu yang berbeda dengan hewan di antaranya:

a. Sidik Jari

   Pada surah *al-Qiyaamah* [75]: 3-4 dijelaskan tentang jari jemari ialah:

   أَيَحْسَبُ الإِنْسَانُ أَلَّنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ. بَلَى قَادِرِينَ عَلَى أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ

[139] *Ibid.,* h. 92-93.

Apakah manusia mengira, bahwa Kami tidak akan mengumpulkan (kembali) tulang belulangnya. Bukan demikian, sebenarnya Kami kuasa menyusun (kembali) jari jemarinya dengan sempurna.

Ayat ini turun untuk menjawab keraguan orang kafir tentang kemampuan Allah Swt., membangkitkan manusia dari kubu dengan mengidentifikasi serta membedakan antar-individu dengan antar-individu.

Di sini Allah Swt., juga menjelaskan bagaimana kuasanya dalam mengumpulkan kembali bagian tulang belulang yang berserak dan bercampur dengan materi lainnya di dalam tanah. Sebagian ulama memahami bahwa ayat ini menunjukkan kekuasaan Tuhan untuk menciptakan tulang belulang yang baru dengan serupa yang dimiliki individu dalam kehidupannya selama di dunia.

b. Hati dan Kalbu

Allah menjadikan hati dan kalbu bagi manusia atau istilah lainnya berupa jantung, jantung merupakan salah satu organ manusia yang paling vital yang terletak di dalam dada manusia di bagian dada sebelah kiri dan berukuran sebesar kepalan tangan manusia. Jantung juga terbagi ke dalam dua bilik, yaitu bilik kanan dan bilik kiri. Setiap bilik juga dibagi lagi ke dalam dua ruangan, yaitu ruang atas dan ruang bawah antrium dan ventrikel, ruang ruang itu berdenyut sebanyak 70 kali per menit untuk menjamin kelancaran peredaran darah manusia ke seluruh tubuh. Apabila dijumlahkan, maka seluruh total jantung berdenyut dalam kurun waktu setahun sebanyak 30 juta kali.

Perjalanan darah manusia apabila diukur dan dimulai dari paru-paru dan jantung, maka akan mengalir melalui urat darah ke seluruh tubuh sepanjang 96.000 km. Sejauh ini ditempuh dengan 23 detik setiap putarannya.[140]

[140] *Ibid.,* h. 102-103.

c. Manusia sebagai Makhluk Sosial
   Kebutuhan manusia untuk memenuhi hajatnya di dalam kehidupan, memaksa setiap orang untuk meminta bantuan kepada pihak lainnya, tidak dapat dimungkiri, kebutuhan setiap orang juga lebih banyak daripada waktu yang ada pada dirinya. Suka atau tidak suka, manusia tidak akan bisa mengelak dari saling bekerja sama dan bergotong royong.

Makin banyak kebutuhan dan makin sedikit kemampuan seorang manusia, maka yakinlah, makin besar pula kadar ketergantungan seorang manusia kepada manusia lainnya. Demikian juga manusia haruslah bersikap kepada Allah Swt., dengan baik dikarenakan manusia di bawah kendali dan kuasa Allah Swt..[141]

E. MELAHIRKAN (PENCIPTAAN MAKHLUK HIDUP)

Kejadian penciptaan manusia yang pertama diterangkan berasal dari tanah liat kering yang kemudian diberi bentuk, manusia juga merupakan keturunan Nabi Adam a.s., walaupun dalam kenyataannya manusia merupakan ciptaan Allah Swt., melalui proses lahir dari perut ibunya termasuk Nabiyullah Isa a.s..

Proses kelahiran atau melahirkan di dalam dunia medis dimulai ketika pecahnya ketuban, berbeda dengan cairan lendir, pecah ketuban merupakan proses yang pasti akan dilalui setiap perempuan hamil yang akan melahirkan. Yang dimaksud dengan pecah ketuban di sini ialah robeknya selaput indung telur yang membungkus bayi selama di dalam kandungan.

Dalam dunia medis, proses persalinan dikenal dengan istilah partus normal biasa dan partus abnormal, melahirkan secara normal dan melahirkan secara *caesarean*, *partus* normal ialah bayi lahir melalui vagina sang ibu dengan letak belakang kepala/ubun-ubun kecil, tanpa memakai alat/pertolongan istimewa, se-

[141] *Ibid.,* h. 114-115.

cara tidak melukai sang ibu maupun bayi terkecuali *episiotomi*. Berlangsung dalam kurun waktu 24 jam.

Sementara *partus* abnormal ialah bayi lahir juga melalui vagina sang ibu dengan bantuan tindakan juga alat seperti versi/ekstraksi, cunam, vakum, dekapitasi, embriotomi dan sebagainya, atau lahir per abdominan dengan menggunakan *sectio caesarean* atau istilah lainnya kita kenal dengan sebutan operasi Cesar.

Yang jelas proses kelahiran ialah sebuah proses alamiah yang sangat luar biasa sekaligus menunjukkan kemahabesaran Allah Swt., memang di sana dokter dan bidanlah yang berperan dalam membantu proses kelahiran, tetapi mereka hanyalah membantu proses kelahiran agar berjalan dengan aman dan lancar bukan yang mengeluarkan bayi tersebut dari dalam rahim sang ibu.[142]

Seperti pada QS. *an-Nahl* [16]: 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.[143]

Sekali lagi, proses kelahiran adalah proses yang luar biasa, sebab realitanya tidak ada seorang pun yang sanggup mengatur letak janin saat menjelang kelahiran. Terkecuali kelahiran dengan ikhtiar; misalnya, dengan senantiasa bergerak, melakukan senam kehamilan dan lain sebagainya. Sesungguhnya tidak ada seorang manusia pun yang tahu mengapa posisi kepala bayi bisa terbalik sungsang apalagi melintang.[144] *Wallahu a'lam Bissawab.*

---

[142] Kementerian Agama RI, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an, Kajian Tafsir Tematik,* (Jakarta: Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an, 2012), h. 62-63.

[143] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 58.

[144] *Ibid*., *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, h. 63-64.

Di dalam Al-Qur'an Allah Swt., juga menjelaskan tentang penciptaan manusia pada surah:

QS. *as-Sajadah* [32]: 7-8:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ. ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ

Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan Yang memulai penciptaan manusia dari tanah, kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina.[145]

Adapun kondisi perempuan saat hamil ialah mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun secara psikis, seorang perempuan hamil harus rajin memeriksakan kandungannya ke dokter kandungan dan anak atau bidan terdekat, serta berkonsultasi dengan dokter kandungan, menyangkut kesehatan dirinya dan anak yang dikandungnya, terutama jikalau merasakan ada sesuatu hal yang aneh pada diri dan janin yang dikandungnya.

QS. *Luqman* [31]: 14:

وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.[146]

Dalam ayat ini, dijelaskan pada bagian ayat وَصَّيْنَا الإِنْسَانَ bahwa agar berbuat baik kepada kedua ibu bapak yang disam-

[145] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 416.

[146] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 413.

paikan Luqman lewat anaknya, dikarenakan Allah Swt., telah memberikan keistimewaan kepada seorang ibu dengan suatu derajat, yaitu dengan kehamilan, melahirkan dan menyusui, dengan demikian, ibu mendapatkan tiga derajat lebih tinggi dibandingkan ayah dalam hal tingkatan derajat.

Adapun definisi ayat نْهَو نَعْلى اَانْهَوَو ialah ibu mengandung dalam keadaan susah dan lemah sedangkan ينَمَعا فِي لاَنصِفَو ialah bentuk penyapihannya pada waktu habis masa dua tahun harus dipisahkan dengan disapih setelah habis masanya dua tahun lamanya.

Para ulama sepakat bahwa dua tahun masa menyusui adalah masa di mana terkait dengan hukum dan nafkah. Adapun terkait dengan pengharaman karena ASI, maka suatu kelompok membatasi satu tahun, tidak lebih dan tidak kurang. Ada juga kelompok lain mengatakan, dua tahun dan dua bulan serta hari yang bersambung dengan dua tahun tersebut, apabila anak terus menyusu.

Kelompok lainnya juga mengatakan bahwa, jikalau seorang anak disapih sebelum dua tahun dikarenakan berbagai alasan di antaranya ada kehadiran adik lagi bagi anak pertama dan juga dikarenakan kondisi ibunya yang tidak memungkinkan untuk ia menyusu selama dua tahun lamanya dikarenakan sebab yang dapat diterima oleh akal dengan meninggalkan asi, maka jikalau ia meminum ASI tersebut di kemudian hari setelah penyapihan dilakukan di awal maka selama masa waktu dua tahun lamanya, masa tersebut tidaklah menjadikan ASI tersebut menjadi haram.[147]

Surah *al-Baqarah* [2]: 233.

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلا وُسْعَهَا

[147] Tafsir al-Qurthubi, *Syekh Imam al-Qurthubi*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 153-156.

لا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلادَكُمْ فَلا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma´ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan waris pun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.[148]

Kondisi janin di dalam rahim ialah salah satu dari ribuan keajaiban yang hanya diketahui Allah Swt.. *Wallahu a'lam Bissawab*.

QS. *Luqman* [31]: 34:

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang Hari Kiamat; dan Dialah Yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tiada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Dan

[148] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press,1989), h. 38.

tiada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.[149]

Ayat ini pada mulanya diturunkan untuk menjawab keraguan keraguan orang kafir atas keniscayaan hari kiamat, sebagaimana diisyaratkan dan dikutip oleh Zamakhsyari ada seorang laki laki yang datang, yaitu Haris bin Amrul Haris kabarkanlah kepadaku kapan datangnya hari kiamat? Kapan hujan turun? Dan juga istriku juga sedang hamil, kiranya kapan lahir dan jenis kelamin laki laki ataukah perempuan?[150]

Dalam ayat di atas juga disimpulkan bahwa kondisi janin di dalam kandungan ialah kegaiban dan rahasia mutlak Allah Swt., yang tidak bisa diketahui oleh dokter walau sekalipun sudah diusahakan lewat jalur USG (*ultrasonography*) sebagai salah satu usaha walaupun jaminan untuk terlihatnya janin tersebut tidak dapat dipastikan, hanya sebuah dugaan dan salah satu bentuk usaha.

Sebab masih terlalu banyak yang tidak dapat diungkapkan manusia, seperti: nasib, jodoh, rezeki, maut, karier serta umur. Namun juga tidak adil jika penemuan mesin USG (*ultrasonography*) juga tidak ada manfaatnya, bahkan ini haruslah dipandang sebagai rahmat Allah Swt., sebab dengan begitu jika terdapat kelainan dalam kondisi janin akan dapat terdeteksi sejak dini.[151]

QS. *al-Kahfi* [18]: 90:

حَتَّى إِذَا بَلَغَ مَطْلِعَ الشَّمْسِ وَجَدَهَا تَطْلُعُ عَلَى قَوْمٍ لَمْ نَجْعَلْ لَهُمْ مِنْ دُونِهَا سِتْرًا

Hingga apabila dia telah sampai ke tempat terbit matahari (sebelah

[149] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press,1989), h. 413.

[150] Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat, Cet. I, Departemen Agama RI, Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an, (Jakarta: PT Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an, 2009), h. 72-73.

[151] *Ibid*., h. 74.

Timur) dia mendapati matahari itu menyinari segolongan umat yang Kami tidak menjadikan bagi mereka sesuatu yang melindunginya dari (cahaya) matahari itu.[152]

QS. *an-Nahl* [16]: 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.[153]

QS. *Ali Imran* [3]: 59:

إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Sesungguhnya misal (penciptaan) Isa di sisi Allah Swt., adalah seperti (penciptaan) Adam. Allah menciptakan Adam dari tanah, kemudian Allah berfirman kepadanya: "Jadilah" (seorang manusia), maka jadilah dia.[154]

QS. *al-Mu'minuun* [23]: 12-13:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ. ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ

Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah, Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kukuh (rahim).[155]

---

[152] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 304.

[153] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 270.

[154] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 57.

[155] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 343.

QS. *al-Mu'minuun* [23]: 14:

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik.[156]

QS. *al-A'laq* [96]: 1-2:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ. خَلَقَ الإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.[157]

QS. *Faathir* [35]: 11:

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَى وَلا تَضَعُ إِلا بِعِلْمِهِ وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Dan Allah menciptakan kamu dari tanah kemudian dari air mani, kemudian Dia menjadikan kamu berpasangan (laki-laki dan perempuan). Dan tidak ada seorang perempuan pun mengandung dan tidak (pula) melahirkan melainkan dengan sepengetahuan-Nya. Dan sekali-kali tidak dipanjangkan umur seorang yang berumur panjang dan tidak pula dikurangi umurnya, melainkan (sudah ditetapkan) dalam Kitab (Lauh Mahfuzh). Sesungguhnya yang demikian itu bagi Allah

[156] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 592.

[157] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 593.

adalah mudah.[158]

F. MENYUSUI

1. Proses Pembentukan ASI

ASI diproduksi oleh kelenjar susu (*glandula mammae*) yang berada di dalam payudara. Kelenjar tersebut pada dasarnya terdapat pada laki-laki dan perempuan, tetapi mengalami perbedaan perkembangan. Pada laki-laki cenderung mengalami kemunduran (degenerasi) sehingga tidak berfungsi sebagai penghasil air susu. Pada perempuan kelenjar susu berkembang lebih sempurna setelah memasuki masa pubertas.[159]

Pada seorang perempuan yang hamil kelenjar payudaranya akan semakin berkembang di bawah pengaruh hormon *estrogen, somatomamotropin*, dan *prolaktin*. Proses tersebut dimulai pada trimester pertama kehamilan. Hormon *estrogen* berfungsi untuk membuat hipertrofi sistem duktus (saluran). Hormon teron berfungsi untuk menambahkan sel-sel asinus pada payudara. *Somatomamotropin* berfungsi untuk pertumbuhan *asinus* dan perubahan-perubahan di dalam sel, pembentukan *kasein*, *laktoalbumin*, dan *laktoglobulin*. Selama proses kehamilan, air susu tidak keluar karena hormon *prolaktin* yang bertugas merangsang pengeluaran ASI dihambat oleh *Prolaction Inhibiting Hormone* (PIH).[160]

2. Mekanisme Pemancaran ASI

Mekanisme pemancaran air susu ibu didukung oleh organ dan kelenjar yang terdapat pada payudara. Organ tersebut antara lain adalah puting susu. Puting susu merupakan bagian yang

[158] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Gema Risalah Press,1989), h. 436.

[159] Kiptiyah, *Kasih Sayang Allah dalam Rahim Ibu,* (Malang: UIN-Malang, 2009), h. 146.

[160] *Ibid*., h. 146.

sangat sensitif terhadap rangsangan, termasuk rangsangan dari bayi saat menghisap air susu. Adanya sensitifitas pada puting susu diakibatkan oleh hadirnya ujung-ujung saraf sensoris pada puting tersebut. Rangsangan pada payudara akibat hisapan bayi saat menyusui akan menimbulkan impuls yang menuju ke *hipotalamus* (salah satu organ pada otak).

Impuls dari *hipotalamus* selanjutnya akan diteruskan ke *hipofisis anterior* (bagian depan) yang berperan dalam mengeluarkan hormon *prolaktin* dan *hipofisis posterior* (bagian belakang) mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon prolaktin dialirkan oleh darah menuju ke kelenjar payudara, sehingga terjadi refleks pembentukan air susu.[161]

Organisasi kesehatan dunia menyebutkan bahwa angka kematian bayi mencapai angka 10 juta setiap tahun akibat berbagai penyakit sistem pencernaan dan diare. Mayoritas kasus kematian disebabkan oleh pemberian susu formula kepada bayi dengan menggunakan botol yang tidak disterilkan sebagaimana mestinya, sehingga menyebabkan mereka rentan mengalami berbagai penyakit dan kematian. Majalah kedokteran Inggris *lancet* di dalam editornya pada tahun 1994 menyebutkan bahwa, menyusui bisa menyelamatkan satu juta anak karena bisa memberikan sistem imun yang baik kepada mereka. Angka ini di luar angka jutaan bayi lainnya yang bisa diselamatkan dengan cara diberi ASI dari kematian akibat diare dan berbagai penyakit perut lainnya.[162]

3. Manfaat ASI

ASI merupakan nutrisi yang bersifat eksklusif bagi bayi, karena diperkirakan di dalamnya mengandung lebih dari 200 unsur-unsur pokok. Di antara 200 unsur tersebut yang telah di-

[161] *Ibid.,* h. 146-148.

[162] Yusuf al-Hajj Ahmad, "Mausū'ah al-I'jāz al-'ilmī fi al-Qur'ān al-Karīm wa as-Sunnah al-Mutahharah", terj. Ahsin Sakho Muhammad (ed.), *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam Al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: PT Kharisma Ilmu, 2006), h. 54.

identifikasikan jenis kandungannya adalah zat putih telur, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, faktor pertumbuhan, hormon, enzim, zat kekebalan, sel darah putih, dan kolostrum. Dari sekian banyak, unsur yang sering menjadi perbincangan di masyarakat adalah kolostrum. Bahkan ada pemikiran di kalangan ibu hamil bahwa air susu dikatakan eksklusif karena mengandung kolostrum. Kolostrum merupakan susu yang dihasilkan oleh kelenjar susu pada tahap akhir kehamilan dan beberapa setelah kelahiran bayi. Kolostrum berwarna kekuningan dan kental. Kolostrum ini penting bagi bayi karena mengandung banyak gizi dan zat-zat pertahanan tubuh.[163]

Kolostrum dihasilkan oleh ibu hamil pada 26-36 jam pertama setelah melahirkan sebagai cairan pra-susu. Kolostrum menyuplai berbagai faktor kekebalan (imun) dan faktor pertumbuhan pendukung kehidupan dengan kombinasi zat gigi (nutrien) yang sempurna untuk menjamin kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan kesehatan bagi bayi yang baru lahir. Di dalam kolostrum terdapat lebih dari 90 bahan bioaktif alami. Komponen utamanya dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor imun dan faktor pertumbuhan. Kolostrum juga mengandung berbagai jenis vitamin, mineral, dan asam amino yang seimbang. Semua unsur ini bekerja secara sinergis dalam memulihkan dan menjaga kesehatan tubuh.[164]

Dr. Haq dalam penelitiannya tentang penyusuan mengungkapkan bahwa menurunnya aktivitas penyusuan dikarenakan beberapa faktor, yaitu keterpengaruhan oleh kebudayaan Barat dan gelombang westernisasi.[165]

Semakin tingginya pendidikan wanita semakin sedikit yang mau menyusui, budaya wanita bekerja di luar rumah, kuatnya

[163] *Ibid*., h. 153-154.

[164] *Ibid*., h. 155.

[165] Westernisasi adalah pemujaan terhadap Barat yg berlebihan atau pembaratan. Lihat: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Ed. 3, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), h. 1272.

promosi dan tersedianya susu formula dengan berbagai jenis serta promosi yang menggiurkan menyebabkan para ibu muda yang menyusui cenderung lebih mengambil jalan praktis dengan mencari susu formula tanpa mau disibukkan dengan langsung menyusukan anaknya.

Pada hakikatnya pemberian ASI eksklusif merupakan tindakan yang mulia dari ibu untuk bayinya. ASI eksklusif yang mengandung kolostrum mampu mendukung sistem imunitas tubuh pada bayi. Dengan tindakan ini diharapkan bayi akan kebal terhadap serangan berbagai penyakit dan infeksi. Pada dasarnya berbagai penyakit degeneratif (keturunan) dan infeksi yang menyerang manusia, termasuk bayi disebabkan oleh lemahnya sistem imunitas tubuh, tetapi hal ini tidak perlu dikhawatirkan; Allah Swt., selalu melimpahkan kasih dan sayangnya kepada makhluk ciptaan-Nya. Melalui kasih sayang-Nya, Allah Swt., telah membekali bayi dengan kekebalan alami yang dititipkan dalam kolostrum.

Secara medis menunjukkan bahwa kolostrum mempunyai faktor imunitas yang kuat, yang membantu melawan virus, bakteri, jamur, alergi, dan toksin. Kolostrum membantu mengatasi berbagai masalah pencernaan khususnya usus, auto imunitas, arthritis, alergi HIV, membantu menyeimbangkan kadar gula di dalam darah yang bermanfaat bagi penderita diabetes. Kolostrum juga mengandung *TgF-B* yang mendukung terapi penderita kanker, pembentukan tulang bayi dan mencegah penyakit herpes. Kolostrum mengandung *immunoglobulin* yang terbukti berperan sebagi antivirus, antibakteri, antijamur, dan antitoksin.

4. Peran ASI dalam Mempererat Hubungan Ibu dan Anak

Menyusui merupakan aktivitas yang membutuhkan tingkat kesabaran dan ketelatenan yang tinggi. Menyusui dapat membangkitkan rasa tanggung jawab ibu terhadap bayinya. Teknik menyusui merupakan cara yang harus dipahami bagi ibu-ibu

yang sedang menyusui. Teknik ini meliputi cara memasukkan puting susu ke dalam mulut bayi.

ASI diberikan ketika bayi memerlukannya. Selama masa menyusui, bayi tidak diberikan minuman atau makanan lain selain ASI. Pada saat ini, bayi belum bisa mencerna makanan yang kental, tetapi bayi memerlukan nutrisi khusus. Nutrisi khusus tersebut hanya ditemukan dalam ASI. Pada saat ibu menyusui, sebaiknya ibu memberikan usapan yang lembut agar bayi merasa aman dan nyaman. Pada saat bayi sedang menetek sebaiknya dihindari penggunaan susu botol, karena hal ini dapat mengganggu proses belajar menyusui pada bayi dan di khawatirkan akan menyebabkan bayi bingung puting. Setelah bayi menunjukkan tanda-tanda kenyang ibu dapat melepaskan puting susu dari mulut bayi. Caranya, ibu meletakkan jari kelingking pada susut mulut bayi untuk menghentikan hisapan sebelum melepaskan mulut bayi dari puting susu.

Menyusui merupakan salah satu topik yang ditemukan pembahasannya baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis. Ada enam ayat dalam Al-Qur'an yang membicarakan perihal menyusui, keenam ayat ini terpisah ke dalam lima surah dengan topik pembicaraan yang berbeda-beda. Namun, keenam ayat ini memiliki keterkaitan (*munāsabah*) hukum yang saling melengkapi di dalam menyusui dalam pembentukan hukum. Berikut ini ayat-ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan, yaitu: QS. *al-Baqarah* [2]: 233; QS. *an-Nisā'* [4]: 23; QS. *al-Ḥajj* [22]: 2; QS. *al-Qhaṣhaṣ*h [28]: 7 dan 12; QS. *aṭh-Ṭhalāq* [65]: 6.[166]

Selain ayat-ayat Al-Qur'an juga terdapat Hadis-hadis tentang menyusui yang dapat ditemukan melalui kegiatan *takhrij* Hadis dan dari hasil *takhrij* tersebut akan diperoleh informasi bahwa Hadis-hadis tentang menyusui. Termaktub dalam *al-Kutub at-Tis'ah.*

[166] Muhammad Fuād 'Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'an al-Karīm,* (Kairo: Dār al-Hadīs, 1996), h. 321, Alī Zādh Faid, *Fathu ar-Rahman litālib Ayāt Al-Qur'an,* (Semarang: Diponegoro, t.th.), h. 184.

ASI adalah singkatan dari Air Susu Ibu. Adapun menurut istilah ASI (Air Susu Ibu) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar *mamae* ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayi.[167]

Al-Qur'an telah menggariskan bahwa ASI ibu kandung maupun bukan adalah makanan terbaik untuk bayi hingga usia dua tahun. Namun demikian, tentunya air susu ibu kandung lebih baik daripada yang lainnya. Dengan penyusuan ibu kandung, anak akan merasakan detak jantung ibu yang telah dikenalnya secara khusus sejak dalam perut. Karena ASI memengaruhi fisik dan juga mental.

ASI sangat dianjurkan menjadi makanan pokok bayi karena kondisi fisik bayi masih sangat lemah, menyebabkan tidak semua makanan baik untuknya. Maka disyaratkan, hanya ASI-lah yang cocok untuk dikonsumsi oleh bayi terutama usia 1-6 bulan pertama untuk menjamin kesehatan dan pertumbuhannya. Berikut ini beberapa syarat makanan yang layak untuk bayi setelah berusia 4-6 bulan, antara lain:

a. Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi sesuai umur;
b. Sesuai dengan pola menu seimbang;
c. Bentuk dan porsi disesuaikan dengan daya terima, toleransi dan keadaan bayi.

Para pakar nutrisi dan gizi menemukan beberapa keutamaan dan keunggulan ASI. ASI mengandung nutrisi-nutrisi dasar dan elemen, dengan jumlah yang sesuai, untuk mencapai pertumbuhan bayi yang sehat. Memberikan ASI sangat bermanfaat untuk bayi dan ibu, berikut ini manfaat menyusui untuk bayi, yaitu:

[167] Muhammad Arifin Siregar, *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya,* (Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara, 2004), h. 3.

a. Menekan terjadinya berbagai peradangan yang disebabkan oleh mikroba karena ASI adalah air susu yang steril dan siap dikonsumsi, sedangkan susu formula mengandung sejumlah *mikroba*.
b. ASI mengandung antibodi protein imunitas dan sel darah putih dalam jumlah besar yang berfungsi melawan penyakit, di tambah dengan lebih dari seratus enzim.
c. ASI mengandung faktor *bafidu,* yaitu faktor penting yang berperan menumbuhkan bakteri usus bermanfaaat yang melindungi anak dari berbagai gangguan penyakit sistem pencernaan. Bakteri bermanfaat ini dikenal dengan nama bakteri *laktobasilus bifidus*.
d. ASI mengandung zat interferon yang berperan penting melawan berbagai virus.
e. ASI sama sekali tidak menimbulkan alergi pada bayi, sedangkan persentase gangguan penyakit alergi di dalam susu formula mencapai 30 persen dari bayi yang mengonsumsinya.
f. ASI miskin dalam hal kandungan *asam amino fenilalanin*.
g. Para bayi yang menderita gangguan penyakit genetik yang dikenal dengan sebutan *phenyiketonuria* mampu menyusu dari ibunya tanpa terjadi komplikasi berbahaya dan mereka sama sekali tidak boleh diberi minum susu formula karena susu formula mengandung *asam amino fenilalanin* dalam jumlah yang cukup banyak dan harus dibuatkan makanan yang tidak mengandung jenis asam amino.
h. Penyusuan dengan ASI sangat membantu pembentukan gigi dan menjadikan tulang rahang tumbuh normal tanpa mengalami pembengkakan, sedangkan pemberian susu formula dapat menyebabkan pembengkakan dan pertumbuhan gigi yang buruk sehingga nantinya membutuhkan tindakan perapian gigi.
i. Anak-anak yang menyusu dari ibunya memiliki kemampuan menyerap zat besi lebih baik dibandingkan dengan

anak-anak yang diberi susu formula. Hal ini dikarenakan adanya kandungan *laktoferrin* di dalam ASI yang berfungsi membantu penyerapan zat besi. Di samping itu, ASI juga mengandung protein lain yang menyatu dengan zat besi dan sejumlah sel sehingga zat besi tidak terbiarkan bebas di dalam usus, padahal zat besi yang bebas di dalam usus menjadi faktor penting bagi pertumbuhan beberapa bakteri berbahaya. Karena itu, dengan membiarkan bakteri tersebut tidak memperoleh zat besi ini, ia menjadi lemah dan mudah dibasmi. Dengan kata lain, zat *laktoferin* adalah protein yang dapat mengikat besi sehingga bakteri berbahaya yang terdapat di dalam usus tidak dapat memperoleh mineral zat besi ini untuk pertumbuhannya.

j. Pemberian susu formula kepada bayi menyebabkan peningkatan kuantitas sejumlah hormon di dalam tubuhnya, seperti *insulinmotolin*, dan *neurotensin*. Hormon-hormon ini memiliki keterkaitan dengan berbagai penyakit metabolik yang banyak terjadi pada anak yang diberi susu formula. Akan tetapi, penyakit ini sangat jarang terjadi pada anak yang diberi ASI.

5. Kasih Sayang Allah Swt., Kepada Ibu Menyusui

Pada wanita yang sedang menyusui dikaruniai hormon estrogen. Pada saat menyusui, hormon ini berperan dalam membentuk sifat keibuan, menambah ukuran dan jumlah *alveoli*. Selain estrogen juga hadir progesteron yang berfungsi meningkatkan jumlah alveoli. Pada akhir masa kehamilan, payudara menyekresikan cairan kental berwarna kekuning-kuningan yang dinamakan kolostrum. Jones (2002) menyatakan bahwa setelah melahirkan terjadi peningkatan produksi kolostrum hingga digantikan oleh ASI.

Kadar estrogen dan progesteron di dalam tubuh ibu turun secara drastis segera setelah kelahiran bayi. Dengan menurunnya kadar estrogen setelah melahirkan, memungkinkan *human pro-*

lactin (HPR) bekerja pada sel *alveolus* untuk memulai dan memelihara produksi air susu (ASI). Produksi air susu dirangsang oleh isapan, semakin sering dihisap, secara refleks menyebabkan kelenjar *hipofisis* menyekresikan HPR (*prolaktin*). *Sekresi prolaktin* ini juga dipengaruhi oleh suasana hati yang terkait dengan pikiran-pikiran yang positif. Sebaliknya, hadirnya pikiran yang bersifat negatif, maka akan mengundang emosi negatif, keadaan ini akan berakibat pada rendah nya produksi air susu.[168]

Menyusui anak merupakan fitrah yang melekat dalam diri seorang ibu. Fitrah adalah kecenderungan alami bawaan yang tidak bisa berubah yang ada sejak lahir pada semua manusia.[169]

Secara biokimia, komposisi unsur-unsur penyusun ASI berbeda dengan komposisi pada susu hewani dan nabati. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecocokan susu tersebut disesuaikan dengan kemampuan pencernaan konsumennya. Keunggulan ASI jika dibandingkan dengan susu dari hewan (hewani) atau susu dari tumbuh-tumbuhan (nabati), terletak pada kecukupan dan kelengkapan nutrisi (kandungan protein dan asam amino) untuk memenuhi kebutuhan bayi.

Akhir-akhir ini banyak bayi yang tidak mengonsumsi ASI secara sempurna dalam waktu 2 tahun. Hal ini disebabkan oleh berbagai macam kondisi ibu, misalnya, kesibukan ibu dan status gizi ibu. Kesibukan ibu dapat berpengaruh terhadap frekuensi pemberian ASI, sedangkan status gizi ibu berpengaruh terhadap kualitas ASI yang dikonsumsi oleh bayi. Kedua faktor tersebut dapat memengaruhi kualitas kesehatan bayi selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. ASI yang berkualitas jika diberikan dalam kurun waktu yang cukup (2 tahun) dapat mendukung kehidupan bayi yang sehat secara alamiah.

Abu Hanifah memberikan kriteria tentang kemurnian ASI,

[168] Kiptiyah, *Kasih Sayang Allah di Dalam Rahim Ibu,* (Malang: UIN Malang, 2009), h. 159-160.

[169] Yasien Mohamed, "Fitrah: The Islamic Concept of Human Nature", terj. Masyhur Abadi, *Insan yang Suci Konsep Fitrah dalam Islam,* (Bandung: Mizan, 1997), h. 7.

yaitu ASI masih berupa cairan (tidak berubah bentuk). Menurutnya, jika ASI tersebut telah berubah bentuk seperti keju atau bubuk maka tidak bisa disebut dengan ASI. Namun hal tersebut disebut *iṭ'ām* (memberi makan) dan tidak dapat menimbulkan mahram.[170]

Menurut Ibnu Hazm, sifat penyusuan yang dapat menimbulkan hubungan kemahraman adalah ketika bayi tersebut menyusu langsung kepada ibunya.[171]

Setiap wanita yang berstatus sebagai seorang ibu mempunyai kecenderungan alamiah bawaan untuk menyusukan anak. Allah Swt., melukiskan hal ini dalam kisah kelahiran Nabi Musa a.s., bahwa ibunya tetap menginginkan menyusui anaknya walaupun berada dalam suasana Fir'aun. Ibu Musa a.s. merasa kebingungan akan keselamatan anaknya, tetapi Allah Swt. berjanji akan mengembalikan Musa a.s. kepadanya, supaya dia tetap menjadi kesenangan hatinya, sehingga termaktub dalam Al-Qur'an pada surah:

QS. *al-Qaṣhaṣh* [28]: 7:

وَأَوْحَيْنَا إِلَى أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلا تَخَافِي وَلا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ

Dan kami ilhamkan kepada ibu Musa; "Susuilah dia, dan apabila kamu khawatir terhadapnya maka jatuhkanlah dia ke sungai (Nil). Dan janganlah kamu khawatir dan janganlah (pula) bersedih hati, karena sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu, dan menjadikannya (salah seorang) dari para rasul.[172]

Ayat di atas mengandung pengertian bahwa penyusuan merupakan fitrah seorang ibu yang mempunyai dimensi spiritual

[170] Abd ar-Rahmān al-Jaziry, *Kitab al-Fiqh 'ala Mażhab al-Arbaah,* (Beirut: Dār Ibn Hazm, 2001) h. 1995.

[171] Sa'id Ibn Hazm, *Al-Muhallā bi al-Āsār,* (Beirut: Dār al-Fikr, t.th.) h. 185.

[172] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 527.

religius. Dengan menyusui seorang anak diharapkan akan adanya muncul ikatan batin secara alamiah antara anak dan ibu.[173]

Oleh karena itu, bayi yang disusui dengan menggunakan sebuah wadah atau ASI tersebut dicampur dengan roti atau dicampur dengan makanan kemudian dituangkan, ke dalam mulut atau hidung atau telinga atau dengan suntikan maka tidak dapat menimbulkan hubungan mahram. Pendapat ini beliau perkuat dengan menggunakan penyusuan yang dilakukan dengan cara penyusuan langsung ke ibu. Sesuai dengan dalil pada:

QS. *an-Nisā'* [4]: 23:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالاتُكُمْ وَبَنَاتُ الأَخِ وَبَنَاتُ الأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرَّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَرَبَائِبُكُمُ اللاتِي فِي حُجُورِكُمْ مِنْ نِسَائِكُمُ اللاتِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَإِنْ لَمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلابِكُمْ وَأَنْ تَجْمَعُوا بَيْنَ الأُخْتَيْنِ إِلا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

Diharamkan atas kamu (mengawini) ibu-ibumu; anak-anakmu yang perempuan; saudara-saudaramu yang perempuan, saudara-saudara bapakmu yang perempuan; saudara-saudara ibumu yang perempuan; anak-anak perempuan dari saudara-saudaramu yang laki-laki; anak-anak perempuan dari saudara-saudaramu yang perempuan; ibu-ibumu yang menyusui kamu; saudara perempuan sepersusuan; ibu-ibu istrimu (mertua); anak-anak istrimu yang dalam pemeliharaanmu dari istri yang telah kamu campuri, tetapi jika kamu belum campur dengan istrimu itu (dan sudah kamu ceraikan), maka tidak berdosa kamu mengawininya; (dan diharamkan bagimu) istri-istri anak kandungmu (menantu); dan menghimpunkan (dalam perkawinan) dua perempuan yang bersaudara, kecuali yang telah terjadi pada masa

[173] Munir, "Pemikiran Hadis-hadis Radā'ah dalam Kitab Taysir Allam, Subul as-Salam, dan 2002 Mutiara Hadis", *al-Fikr: Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 16, No. 1, tahun 2012, (Makassar: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alaudin Makassar, 2012), h. 43.

lampau; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.[174]

Berdasarkan keterangan di atas menunjukkan bahwa persoalan ASI (Air Susu Ibu) tidak hanya dapat dipandang dari aspek air susu yang dikonsumsi oleh bayi, tetapi juga memperhatikan bagaimana proses yang digunakan dalam ASI (Air Susu Ibu) yaitu langsung atau dengan menggunakan wadah.

QS. *al-Baqarah* [2]: 233:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلا وُسْعَهَا لا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلادَكُمْ فَلا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma´ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan waris pun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.[175]

[174] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 341.

[175] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 39.

Secara umum ayat ini berisi tentang beberapa hal, yaitu:

a. Petunjuk Allah Swt., kepada para ibu (*wālidāt*) agar senantiasa menyusui anak-anaknya secara sempurna yakni selama dua tahun sejak kelahiran anak.
b. Kewajibaan suami memberi makan dan pakaian kepada istri yang sedang menyusui dengan cara yang *ma'ruf*.
c. Ayah dan ibu tidak boleh merasa sengsara atas anaknya.
d. Kewajiban ahli waris terhadap anak yang masih menyusui.
e. Dibolehkan menyapih anak sebelum dua tahun asalkan dengan kerelaan dan permusyawarahan suami dan istri.
f. Adanya kebolehan menyusukan anak kepada wanita lain.

QS. *Luqman* [31]: 14:

وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun.[176]

QS. *al-Ahqaaf* [46]: 15:

وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya

[176] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 413.

selama tiga puluh bulan.[177]

Saat ini banyak orang-orang, khususnya wanita yang tidak memedulikan masalah menyusui anak dan masalah-masalah lain yang berkaitan dengan kemaslahatan mereka. Banyak para ibu dari kalangan hartawan dan konglomerat yang enggan menyusui anak-anak mereka hanya karena ingin memelihara kecantikan dan menjaga kesehatan mereka. Padahal kelakuan mereka ini sungguh bertentangan dengan fitrah manusia dan merusak pendidikan anak-anak.[178]

Hasil penelitian menunjukkan berbagai keuntungan dan kebaikan yang diperoleh ibu saat menyusui anaknya. Menyusui mampu memberikan dampak positif berupa kemampuan merangsang rahim berkontraksi untuk kembali kepada bentuknya semula. Penghisapan oleh bayi akan mengurangi rasa tidak enak/sakit pada payudara yang penuh. Bentuk badan juga akan lebih cepat kembali pada ukuran normalnya dan rahim akan kembali keadaan sebelum hamil dengan cepat.

ASI mengandung makanan yang paling aman dan paling sesuai dengan kebutuhan perkembangan bayi. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, karena mengandung semua bahan yang diperlukan oleh bayi. Allah Swt., menciptakan ASI untuk anak manusia sehingga memenuhi kebutuhan bayi seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air untuk masa 4-6 bulan. Setelah masa itu anak harus didampingi dengan makanan tambahan untuk meningkatkan kebutuhannya, menyusui selama 2 tahun. Hanya sedikit ibu-ibu yang tidak bisa menghasilkan ASI kemungkinan meliputi 5 persen jumlahnya.

Al-Qur'an telah menegaskan keharusan seorang ibu untuk menyusui anaknya, sebagaimana firman Allah Swt:

---

[177] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), h. 505.

[178] Ahmad Mustafa al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī,* (Mesir: Mustafa al-Bab al-Halabi, 1394H/1974 M), Juz 2, h. 319.

QS. *al-Baqarah* [2]: 233:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلا وُسْعَهَا لا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلادَكُمْ فَلا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma´ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan waris pun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.

QS. *an-Nisā'* [4]: 23:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالاتُكُمْ وَبَنَاتُ الأَخِ وَبَنَاتُ الأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرَّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَرَبَائِبُكُمُ اللاتِي فِي حُجُورِكُمْ مِنْ نِسَائِكُمُ اللاتِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَإِنْ لَمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلابِكُمْ وَأَنْ تَجْمَعُوا بَيْنَ الأُخْتَيْنِ إِلا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

Diharamkan atas kamu (mengawini) ibu-ibumu; anak-anakmu yang

perempuan; saudara-saudaramu yang perempuan, saudara-saudara bapakmu yang perempuan; saudara-saudara ibumu yang perempuan; anak-anak perempuan dari saudara-saudaramu yang laki-laki; anak-anak perempuan dari saudara-saudaramu yang perempuan; ibu-ibumu yang menyusui kamu; saudara perempuan sepersusuan; ibu-ibu istrimu (mertua); anak-anak istrimu yang dalam pemeliharaanmu dari istri yang telah kamu campuri, tetapi jika kamu belum campur dengan istrimu itu (dan sudah kamu ceraikan), maka tidak berdosa kamu mengawininya; (dan diharamkan bagimu) istri-istri anak kandungmu (menantu); dan menghimpunkan (dalam perkawinan) dua perempuan yang bersaudara, kecuali yang telah terjadi pada masa lampau; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

Ayat ini menjelaskan wanita-wanita yang haram dinikahi dengan hubungan, yaitu:

a. Hubungan *Nasāb* (keturunan).
b. Hubungan *Raḍā'ah* (Penyusuan).
c. Hubungan *Muṣaharah* (Pernikahan).

Ayat ini menjelaskan bahwa hubungan kemahraman ada tiga bagian, yaitu: hubungan nasab, hubungan penyusuan, dan hubungan karena pernikahan. Pada dasarnya, para ulama sepakat bahwa anak susuan memiliki hubungan mahram dengan ibu susuan. Akan tetapi, ulama berbeda pendapat mengenai unsur-unsur yang dipenuhi dalam ASI di antaranya tentang kadar susuan, usia anak yang menyusu, kemurnian air susu, dan cara sampainya air susu dari seorang ibu terhadap anak.

Mengenai perbedaan tentang kadar jumlah hisapan air susu yang menyebabkan hubungan mahram ada yang memberikan batas minimal tiga kali hisapan dan maksimal lima kali hisapan. Adapula yang berpendapat bahwa susuan tersebut pada saat anak lapar dan memperkuat tulang. Usia anak yang menyusui, para ulama sepakat bahwa usia maksimalnya adalah dua tahun. Tetapi perbedaan pendapat terdapat pada jika anak tersebut telah disapih dan menyusu kembali serta susuan pada usia dewasa.

Bagi para wanita yang seharusnya menyusui anaknya, tapi tidak menyusuinya ketahuilah bahwa pada hari kiamat mereka akan melalaikan anak susuannya akibat guncangan dahsyat pada waktu itu. Jadi, sudah seharusnya seorang wanita yang memiliki air susu berkewajiban menyusui anaknya.

Karena itu merupakan tanggung jawab ibu atas karunia Allah Swt., kepadanya. Di waktu senggang ibu telah melalaikan anaknya, bagaimana jika sudah datang kedahsyatan hari kiamat, maka lebih telantar lagi anak tersebut. Pendidikan pertama berada di tangan seorang ibu dan salah satu pendidikan pertama buat anak adalah menyusui selama enam bulan dan menyempurnakan susuannya sampai dua tahun.

Al-Marāgī menjelaskan wanita menyusui wajib mendapatkan upah atas kesepakatan suami atau wali anak dengan ibu yang menyusui. Di sini terdapat isyarat bahwa hak menyusui dan nafkahi anak adalah tanggung jawab ayah sedangkan hak memegang dan mengasuh anak adalah ibu. Jika permasalahan kadar upah yang diberikan suami kepada istrinya terlalu sedikit, maka itu merupakan celaan bagi seorang ibu, karena air susunya bukanlah harta benda yang harus dipelitkan untuk anaknya, sedangkan harta yang diberikan ayah adalah harta yang biasanya dipelitkan. Oleh sebab itu, seorang ibu lebih pantas untuk dicela dan berhak dicaci.

Ibu yang menyusukan bayinya sendiri wajib memberikan memberikan kasih sayang kepada bayi secara alami dan fitrah. Ibu dibolehkan tidak menyusui anaknya jika ibu tidak memiliki kemampuan untuk menyusui atau dalam keadaan tidak sehat, karena ditakutkan akan menular kepada anak yang disusukannya, maka ayah diminta untuk mencarikan ibu susu dan memberinya upah. Karena ibu susu membutuhkan dana untuk bisa menyusui anak dan menjaganya dengan penuh amanat dan rasa tanggung jawab.

6. ASI Makanan Siap Saji untuk Bayi

Setelah bayi lahir, maka ia memerlukan makanan yang siap saji, steril, dan sesuai dengan kebutuhan. Sesaat setelah dilahirkan bayi merupakan makhluk yang peka terhadap perubahan keadaan di sekitarnya, karena itu dia membutuhkan makanan utama yang dapat mendukung daya tahan tubuhnya. Makanan tersebut telah disediakan oleh Allah Swt., melalui proses pembentukan yang cukup lama semenjak bayi masih berada di dalam rahim. Makanan siap saji dapat di temukan pada air susu ibu (ASI). Air susu ibu merupakan makanan bayi dengan gizi yang lengkap (tidak ditemukan pada makanan lain dalam proporsi yang cukup). Di dalam ASI mengandung kolostrum yang kaya dengan zat antibodi. Antibodi ini berfungsi untuk melindungi tubuh bayi terhadap penyakit. Dengan adanya antibodi tubuh bayi menjadi kebal terhadap serangan penyakit

ASI, yaitu cairan yang diciptakan Allah Swt., untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Pada dunia kedokteran, ASI memiliki banyak keunggulan jika dibandingkan dengan susu sapi. Ini menunjukkan bahwa air susu ibu (manusia) lebih cocok jika dikonsumsi oleh manusia, begitu juga sebaliknya air susu induk sapi, hanya cocok dikonsumsi oleh pedet (anak sapi) hal ini terjadi karena pembagian telah diatur proporsinya oleh Allah Swt..

Dapat disimpulkan bahwa terdapat dalil yang menyatakan kebolehan bagi seorang anak untuk menyusu kepada wanita lain tetapi susu yang paling bagus adalah susu dari ibu kandungnya sendiri. Karena Allah Swt., telah memberikan karunia kepada setiap ibu adalah ASI. Penyusuan dengan wanita lain dapat menyebabkan hubungan mahram serta mengakibatkan pencampuran nasab. Adapun syarat-syarat seorang ibu tidak dapat menyusui anaknya, yaitu:

a. Ibu dalam keadaan sakit parah dan menular, seperti: HIV,

AIDS.

b. Ibu kandung meninggal dunia saat melahirkan anak.
c. Seorang ibu tidak dapat menghasilkan ASI.

Apabila hendak menyusui anak kepada wanita lain maka, hendaknya wanita itu memenuhi beberapa syarat, syarat tersebut diajukan guna menciptakan umat yang unggul dalam prestasi dan sukses dalam tindakan. Syarat-syarat tersebut, yaitu:

a. Bertakwa kepada Allah Swt.
b. Memiliki kekuatan jasmani dan rohani.
c. Cerdas secara intelektual dan emosional.

ASI sangat berguna untuk anak bayi, sudah semestinya seorang ibu menjaga kualitas ASI-nya karena kualitas ASI tergantung kondisi ibunya, jika seorang ibu dalam keadaan stres atau makan makanan yang tidak bergizi, maka produksi ASI akan tidak maksimal dan kadar kandungan manfaatnya akan berkurang.

ASI juga sangat bermanfaat bayi karena memiliki komponen seimbang dengan kebutuhan bayi, sehingga tidak mungkin bayi akan terinfeksi usus jika hanya mengonsumsi ASI. Berbagai penelitian ditemukan bahwa bayi akan mendapatkan kekebalan tubuh terhadap berbagai infeksi dari cairan kolostrum melalui ASI. Karena ASI sangat mudah dicerna oleh bayi dan mengandung semua zat gizi.

Adapun komposisi atau kandungan yang terdapat dalam ASI adalah:

1. Kolostrum

   Kolostrum adalah air susu yang berwarna kekuning-kuningan yang keluar beberapa dihasilkan hari ke 1-3 setelah bayi lahir atau bersalin, mengandung zat kekebalan dan antikuman terutama *Immuno globulin* A (Ig A) untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare. Kolostrum juga mengandung protein, vitamin A yang tinggi dan mengandung karbohidrat serta lemak yang rendah. Manfaat

lainnya adalah membantu bayi mengeluarkan meknium, yaitu kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan ASI masa transisi, dihasilkan hari ke 4-10, ASI motur, dihasil kan hari ke 10 sampai seterusnya.

2. Protein

   Protein adalah rantai molekul panjang yang terdiri dari asam amino yang bergabung dengan ikatan peptida. Protein membentuk bahan struktural jaringan tubuh kita. Protein memiliki beberapa fungsi yang berbeda; misalnya, menyediakan struktur (ligamen, kuku, rambut), membantu pencernaan (enzim perut), membantu gerakan (otot), dan berperan dalam kemampuan kita untuk melihat (lensa mata kita adalah kristal protein murni). Protein dalam ASI mengandung protein-protein yang berkualitas tinggi karena mengandung asam animo esensial yang sangat penting untuk proses tumbuh kembang bayi. Kadar asam amino pada ASI lebih rendah dibandingkan dengan susu formula/sapi, sehingga lebih mudah dicerna bayi yang baru lahir. Jumlah protein dalam susu formula tidak bisa diserap dan dicerna oleh tubuh bayi.

3. Laktosa

   Laktosa adalah jenis gula yang ditemukan dalam susu dan produk susu (keju, mentega, dan lain-lain). Gula ini dianggap sebagai pemanis nutritif karena memiliki kalori. Kadar laktosa dalam ASI lebih tinggi dibandingkan susu sapi, hal ini akan membangun metabolisme bayi. Secara fisiologis, bayi sudah menyesuaikan diri dengan makanan alamiahnya (ASI) sehingga bayi akan menemui kesulitan apabila diberi makanan kental yang tinggi kadar laktosanya.

4. Lemak

   Lemak adalah salah satu dari tiga nutrisi utama dalam makanan. Lemak hadir dalam berbagai bentuk seperti lemak jenuh, lemak jenuh trans, lemak tak jenuh tunggal, dan lemak tak jenuh ganda. Lemak terutama terdiri dari asam lemak

dan setidaknya ada dua jenis asam lemak esensial yang tidak dapat diproduksi tubuh. Makanan yang menyediakan lemak adalah mentega, margarin, minyak, kacang-kacangan, daging, unggas, ikan, dan beberapa produk susu. Simpanan kelebihan kalori dalam tubuh, yang memberikan tubuh pasokan cadangan energi dan fungsi lainnya. Lemak memiliki 9 kalori per gram. Lemak yang terdapat di dalam ASI merupakan campuran *fosfoolipid*, kolestrol, vitamin A, dan *karotinoid*. Susunan asam lemak ASI tergantung pada sumber lemak dalam makanan ibu. Ibu dalam keadaan salah gizi menghasilkan air susu dengan kadar lemak rendah dan berakibat lambannya pertumbuhan susunan.

5. Elektrolit

   Elektrolit adalah garam yang terionisasi (terurai menjadi ion positif dan negatif) dalam cairan tubuh. Elektrolit utama dalam tubuh termasuk natrium, kalium, magnesium, kalsium, klorida, bikarbonat, dan fosfat. Elektrolit sangat menguntungkan bayi dengan keadaan ginjal yang belum sempurna.

6. Imunoglobulin

   Imunoglobulin (zat kebal tubuh) merupakan sumber nutrisi bagi bayi, zat anti melawan jasad renik yang sangat paten, karena adanya beberapa faktor yang bekerja secara sinergis dan saling memperkuat suatu sistem biologis.

   Kebutuhan gizi bayi yang baru lahir sangat berbeda dengan orang dewasa. Gizi ideal untuk memenuhi semua kebutuhan bayi yang baru lahir adalah ASI. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapat ASI jauh lebih sehat dan tubuh mereka terbentuk lebih sempurna. Keajaiban lainnya adalah bahwa ASI mengubah susunannya sesuai dengan perubahan kebutuhan bayi pada setiap tahap perkembangannya. Produsen rekayasa makanan bayi telah mengeluarkan jutaan dolar untuk penelitian yang mencoba menentukan campuran ideal bahan-bahan untuk pertumbuhan sehat bayi. Para

ahli sepakat bahwa ASI bersih dari bakteri dan makanan paling baik daripada susu formula. Mereka menemukan bayi yang mengonsumsi susu formula dengan botol yang steril tetap akan mengalami banyak masalah kesehatan. Para ahli juga menemukan sejumlah bakteri dalam lambung bayi yang minum susu formula lebih banyak 10 kali lipat dari bakteri dalam lambung bayi yang mengonsumsi ASI.

Menurut Ketua Bidang Kesehatan dan Nutrisi UNICEF, Anne H. Vincent, menyatakan bahwa sangat memprihatinkan mengingat manfaat dan kandungan nutrisi ASI tidak bisa dibandingkan oleh susu formula paling tinggi kualitasnya. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama pasca-kelahiran dan dilanjutkan hingga usia dua tahun ditambah makanan pendamping yang tepat, maka bayi akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Menurutnya juga bayi akan lebih terlindungi dari ancaman malnutrisi.

BAB 5

KONSEP KESEHATAN LINGKUNGAN DALAM AL-QUR'AN

— Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag. &
Khairul Umam, M.Th.I.

A. TAUHID DAN KEKHALIFAHAN

Di dalam Al-Qur'an Allah Swt. berfirman sebagai berikut:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لا تَعْلَمُونَ

Ingatlah ketika Tuhanmu berkata kepada para malaikat: "Aku akan menjadikan khalifah di bumi, (malaikat) berkata: Apakah engkau akan mengisi bumi dengan manusia yang suka berselisih dan menumpahkan darah, padahal kami tetap bertasbih memuji dan mengquduskanmu, Allah berkata: Aku lebih mengetahui apa-apa yang tidak kalian ketahui. (QS. *al-Baqarah* [2]: 30)

Dalam pidato pengukuhannya sebagai guru besar dalam bidang pemikiran Islam yang berjudul, *Kalam Kekhalifahan Manusia dan Reformasi Bumi*, Nurcholis Madjid memberikan kritik yang cukup pedas mengenai tidak didapatkannya elaborasi yang memadai tentang kekhalifahan manusia, selain yang ada dalam kitab-kitab tafsir dengan tingkat keluasan dan kedalaman yang berbeda-beda. Hal ini menurutnya cukup mengherankan, mengingat demikian sentralnya masalah kekhalifahan manusia dalam pandangan antropologis Al-Qur'an. Jika kritik ini dilanjutkan, penjelasan mufasir tentang konsep khalifah, terkesan terpisah dari pandangan kemanusiaan Al-Qur'an dan tidak implementatif dalam kehidupan sehari-hari.

Menarik untuk dicermati, ketika berbicara tentang manusia Al-Qur'an menggunakan tiga kata kunci pokok, yaitu *basyar, insan,* dan *al-nas. Basyar* mengacu pada dimensi biologis manusia, *insan* mengacu pada dimensi psikologis, spiritual dan intelektual, sedangkan *al-nas* mengacu pada dimensi sosiologis. *Basyar* selalu saja dihubungkan dengan posisi manusia sebagai hamba (abd) sedangkan Insan dihubungkan fungsinya sebagai *khalifah fi al-Ard*.

Kemampuan yang dimiliki manusia baik yang bersifat psikologis, spiritual-intelektual inilah yang menjadikannya mendapat tugas untuk memakmurkan bumi. Firman Allah di dalam surah *Hud* [11]: 61:

وَإِلَى ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ

Dan kepada Tsamud (kami utus) saudara mereka shaleh. Shaleh berkata: "Hai kaumku, sembahlah Allah, sekali-kali tidak ada bagimu Tuhan selain Dia. Dia telah menciptakan kamu dari bumi (tanah) dan menjadikan kamu pemakmurnya, karena itu mohonlah ampunan-Nya, kemudian bertobatlah kepada-Nya, sesungguhnya Tuhanku sangat de-

kat (rahmat-Nya) lagi memperkenankan (doa hamba-Nya).

Untuk memudahkan manusia dalam memanfaatkan alam dan mengolahnya sehingga bermanfaat bagi kehidupannya, Allah telah menundukkan untuk manusia segala sesuatu yang ada di seluruh langit dan bumi beserta segenap benda alam dan gejala-gejalanya seperti: matahari dan rembulan, lautan, angin, sungai-sungai, tumbuh-tumbuhan dan hewan ternak (QS. *al-Jasiyah* [45]: 12-13; *Ibrahim* [14]: 32-33; *al-Nahl* [16]: 12-14; *al-Mu'minuun* [22]: 31).

Perkataan yang digunakan kitab suci untuk pengertian menundukkan ialah *sakhkhara* yang *tasrif masdar*-nya ialah *taskhir* yang secara harfiah memang berarti menundukkan atau membuat sesuatu lebih rendah. Jadi, dapat dilihat konsep *taskhir*, yaitu penundukan alam untuk umat manusia merupakan satu bentuk kemudahan bagi manusia untuk mengelola alam. Konsep ini juga bermakna sebagai *design* (rencana) Tuhan untuk menempatkan manusia pada posisi puncak penciptaan-Nya. Maka sebagai makhluk tertinggi, manusia harus melihat ke atas hanya kepada Tuhan, kemudian kepada sesamanya harus melihat dalam garis datar dan sama, dan kepada alam harus melihat ke bawah, dalam arti melihatnya dalam hierarki ciptaan Tuhan alam lebih rendah daripada dirinya.

Jika demikian, tugas manusialah untuk mengelola alam bagi sebesar-besar manfaat hidup manusia. Penggunaan alam itu dilakukan melalui ilmu pengetahuan dan teknologi. Hanya dengan inilah potensi alam yang cukup besar tersebut bisa terkuak dan termanfaatkan secara maksimal. Lebih penting dari itu penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi juga berguna untuk menjaga alam agar terhindar dari kekeliruan pengelolaannya sehingga merugikan manusia itu sendiri.

Pengelolaan yang dimaksud adalah bagaimana menjadikan sumber daya alam ini bernilai ekonomis. Menarik sekali jika dilihat dalam bahasa Arab ekonomi diterjemahkan dengan *iq-*

tisad, suatu istilah yang mengarah kepada pengertian tindakan hemat, dan tidak boros. Artinya, pengelolaan alam haruslah tetap memperhatikan kebutuhan-kebutuhan manusia itu sendiri dan habitat-habitat alam lainnya, sehingga tidak akan ada yang menjadi korban.

Dengan demikian, alam raya dengan segala isinya sebagai amanah Allah mengandung pengertian, manusia harus dapat memanfaatkannya bagi sebesar-besar kepentingan manusia agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia. Selanjutnya, manusia juga harus tetap memperhatikan kelestarian alam itu sendiri. Manusia dipandang khianat, apabila tidak memanfaatkannya, atau memanfaatkannya secara boros dan tidak memperhatikan kelestariannya.

Sebagai khalifah manusia diberikan Allah kebebasan untuk mengelola alam ini. Cukup menarik penjelasan Komaruddin Hidayat dalam salah satu tulisannya yang berjudul takdir dan kebebasan. Menurutnya, kebebasan (*freedom, liberty*) bisa dibedakan ke dalam beberapa *domain*. Pada dataran fisikal, kebebasan yang dimiliki manusia tampak semakin kecil.

Secara alamiah, sesungguhnya manusia telah memiliki takdir yang tidak bisa diubah. Manusia dalam dimensi fisiknya tidak bisa berbuat kecuali mengikuti hukum alam yang melekat padanya. Misalnya, manusia diciptakan dan ditakdirkan tidak bisa terbang seperti burung, berenang lepas bagaikan ikan dan seterusnya. Tetapi karena manusia juga memiliki daya berpikir kreatif, organ tangan yang serba terampil dan serba bisa, kehendak yang dinamis, maka pada level pemikiran dan kehendak, manusia memiliki wilayah kebebasan yang semakin luas. Bahkan kita bisa bertanya siapakah yang bisa membatasi daya imajinasi manusia, di mana batas akhir kreativitas manusia?

Jika demikian tugas manusialah untuk memanfaatkan kebebasan tersebut dengan mengembangkan daya pikir dan kreativitas untuk menjalankan tugas-tugas kekhalifahannya. Dalam bahasa Al-Qur'an, manusia harus berbuat amal saleh dan amal

yang baik (*ahsanu `amala*) untuk kepentingan dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat.

Manusia harus menyadari keberadaan dirinya sangat ditentukan oleh dirinya sendiri dan bukan kekuatan lain. Kebahagiaan dan kesengsaraan hidup yang dialami seseorang, bukanlah ketetapan yang telah ditentukan Allah sejak alam ajali, melainkan usahanya sendiri. Dengan demikian, keinginan manusia untuk hidup bahagia, haruslah diusahakan semaksimal mungkin dengan mengerahkan segala potensi yang dimilikinya dan tentu saja sesuai dengan petunjuk-petunjuk Allah Swt. sebagaimana yang termaktub dalam kitab sucinya.

Untuk membuktikan pernyataan ini dapat dilihat pada QS. *ar-Ra'd* [13]: 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Pada ayat yang lain Allah QS. *al-Ankabuut* [29]: 40 Allah menyatakan:

فَكُلا أَخَذْنَا بِذَنْبِهِ فَمِنْهُمْ مَنْ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُمْ مَنْ أَخَذَتْهُ الصَّيْحَةُ وَمِنْهُمْ مَنْ خَسَفْنَا بِهِ الأَرْضَ وَمِنْهُمْ مَنْ أَغْرَقْنَا وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيَظْلِمَهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Maka masing-masing (*mereka itu*) *Kami siksa disebabkan dosanya,*

Maka di antara mereka ada yang Kami timpakan kepadanya hujan batu kerikil dan di antara mereka ada yang ditimpa suara keras yang mengguntur, dan di antara mereka ada yang Kami benamkan ke dalam bumi, dan di antara mereka ada yang Kami tenggelamkan, dan Allah sekali-kali tidak hendak menganiaya mereka, akan tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri.

Pada saat yang sama manusia juga harus menyadari, kebebasan yang dimilikinya akan tetap dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt.. Kesadaran inilah yang diharapkan dapat menjadikan manusia untuk selalu memanfaatkan kebebasan tersebut untuk meningkatkan kualitas amaliahnya baik amal-amal yang bersifat pribadi maupun yang bersifat sosial.

Dengan demikian, amanah Allah kepada manusia seperti kelengkapan dirinya sebagai manusia (jasmani, rohani, dan potensi-potensinya), serta alam yang diciptakan untuk manusia terakumulasi dalam kebebasan berkehendak yang dimilikinya. Artinya, Allah telah memberikan amanah berupa kebebasan untuk mengembangkan potensi diri ke arah mana yang ia kehendaki, apakah menjadi seorang mukmin, zalim, kafir, dan sebagainya. Pada saat yang sama, ia juga diberi kebebasan untuk mengelola alam untuk kebahagiaan manusia seluruhnya.

Penjelasan yang agak panjang tentang kekhalifahan manusia diharapkan dapat mengantarkan kita pada satu pemahaman bahwa tugas kekhalifahan yang dalam bahasa Qur'annya adalah memakmurkan bumi harus dipahami sebagai bentuk perintah untuk membangun peradaban yang demokratis atau dalam bahasa yang lebih lugas membangun masyarakat madani.

Penjelasan tentang Tauhid dan hubungannya dengan kekhalifahan manusia seperti yang terlihat di atas sebenarnya telah keluar dari pembahasan tauhid konvensional. Ini merupakan satu bukti bahwa pemikiran tauhid konvensional seperti yang terlihat dalam dua arus besar pemikiran kalam, Asy'ariyah dan Mu'tazilah dianggap tidak berhasil mendaratkan konsepnya agar lebih aplikatif dalam kehidupan nyata.

B. PERSPEKTIF ISLAM TENTANG LINGKUNGAN

Banjir yang melanda Ibukota, dan beberapa daerah lainnya, menyentakkan kita betapa mahalnya harga yang harus dibayar akibat ketidakpedulian manusia terhadap lingkungannya. Banjir tidak saja mengambil korban harta benda tetapi juga korban jiwa. Belum lagi dampak buruk yang ditimbulkannya terhadap kesehatan masyarakat. Menariknya, penyebab banjir itu disinyalir karena perilaku manusia. Membuang sampah sembarangan sehingga menumpatkan paret. Semakin berkurangnya daerah resapan air karena tumbuhnya hutan-hutan beton di kota-kota besar sampai dengan *illegal loging* yang dilakukan oleh manusia-manusia rakus. Pertanyaannya adalah mengapa manusia tidak peduli dengan lingkungannya sendiri. Jika dikaitkan dengan Islam, apakah ajaran Islam cukup memadai untuk menjelaskan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan hidup (*hifz al-bi'ah*). Jangan-jangan ketidakpedulian kita terhadap lingkungan karena ada anggapan yang menyatakan bahwa menjaga keseimbangan lingkungan dan kesehatannya tidak termasuk bagian dari ajaran agama.

Oleh karena itulah, dalam konteks fikih kita memerlukan apa-apa yang disebut dengan fikih lingkungan (*fiqh al-bi'ah*). Dari perspektif teologi, kita memerlukan teologi lingkungan. Apakah fikih lingkungan ataupun teologi lingkungan adalah sebuah upaya integrasi antara ilmu kesehatan lingkungan dengan ajaran-ajaran agama sebagaimana yang termuat di dalam Al-Qur'an dan Hadis.

Di mana posisi fikih lingkungan ini di dalam bangunan fikih Islam? Jika kita melihat Al-Qur'an, dipastikan akan banyak ditemukan ayat-ayat yang berbicara tentang air, udara, dan tanah. Bahkan menurut Ali Yafie di dalam buku terbarunya *Merintis Fikih Lingkungan Hidup*, tidak kurang 95 ayat yang berbicara tentang lingkungan beserta larangan-larangan Allah untuk berbuat kerusakan. Untuk menyebut di antaranya QS. *al-Baqarah*

[2]: 11, 12, 27, 30, 60, 220, 251; *Ali Imran* [3]: 63: *al-Maa'idah* [5]: 64: dan *al-A'raaf* [7]: 56, 74, 85, 86, 103, 127, 142.

Demikian pula Hadis-hadis Nabi yang berbicara tentang lingkungan hidup juga tidak sedikit. Di dalam buku yang telah disebut di muka, Ali Yafie mencatat 12 Hadis yang secara langsung memberi panduan moral dan hukum tentang perlunya menjaga lingkungan. Tentu saja apa yang disebutnya hanyalah untuk menunjukkan contoh-contoh Hadis lingkungan hidup. Jika kita serius melakukan penelitian, diperkirakan jumlah tersebut akan bertambah lebih banyak lagi. Sayangnya, kendatipun ajaran lingkungan hidup tersebut telah memiliki landasan normatif yang cukup kuat, penulis belum menemukan satu kitab fikih yang menurunkan ayat-ayat dan Hadis tersebut menjadi norma dan aturan-aturan fikih yang praktis.

Sebagaimana diketahui Al-Qur'an dan Hadis merupakan dalil atau *masdar* (sumber), sedangkan aturan praktisnya (*al-ahkam al-'amaliah*) dimuat di dalam fikih. Penulis menduga, betapa ulama fikih telah abai dalam persoalan lingkungan. Bisa juga tidak ditemukannya aturan-aturan tentang lingkungan hidup disebabkan pada waktu dulu lingkungan belum menjadi persoalan yang serius seperti sekarang ini.

Di dalam fikih setidaknya ada empat *rubu'* yang menjadi induk besar segala permasalahan fikih. *Pertama, rub'u al-ibadah* yang menata hubungan antara manusia selaku makhluk dengan Allah sebagai khaliknya. *Kedua, rub'u al-Mu'amalat*, yaitu bagian yang menata hubungan manusia dalam lalu lintas pergaulan dengan sesamanya untuk memenuhi hajat kehidupannya sehari-hari. *Ketiga, rub'u al-munakahat,* yaitu bagian yang menata hubungan manusia dalam lingkungan keluarga. *Keempat, rub'u al-Jinayat,* yaitu bagian yang menata pengamanan manusia dalam suatu tertib pergaulan yang menjamin keselamatan dan ketenteraman kehidupan (Ali Yafe, 2006: 158-159).

Setelah melihat bagian-bagian fikih di atas, kita tidak menemukan bagian fikih yang menata hubungan manusia dengan

lingkungan hidupnya. Bagaimana manusia seharusnya membangun hubungan yang harmonis dengan alam, air, udara, tanah, hutan, dan lingkungan tempat tinggalnya sendiri. Aturan ini sangat penting karena di dalam pemikiran etika lingkungan berkembang satu pemikiran yang menempatkan alam sebagai makhluk hidup. Aliran inilah yang disebut dengan "*etika biosentris*" yang memperluas cakupan *moral patienst* kepada hal-hal yang bersifat non-manusiawi. Etika ini bertujuan untuk menyadarkan manusia bahwa alam sebenarnya memiliki "rasa". Alam mampu merasakan jika dirinya dieksploitasi oleh kerakusan manusia. Ia sadar jika ia dirusak dan dihancurkan demi kepentingan segelintir orang. Sebaliknya ia juga dapat merasakan jika diperlakukan dengan sikap-sikap yang penuh empati.

Jangan heran jika bencana alam yang terjadi akhir-akhir ini apakah banjir atau tanah longsor, itu adalah bagian dari reaksi alam kepada manusia yang sudah melampaui batas. Akibatnya, alam marah, memberontak, dan melakukan perlawanan kepada manusia. Oleh sebab itu, sejatinya bencana alam yang terjadi saat ini tidak serta-merta kita katakan sebagai takdir Allah. Pernyataan ini tidak akan menyadarkan manusia untuk menjadi lebih baik. Sebaliknya kita harus mengatakan bahwa bencana ini adalah disebabkan perbuatan manusia itu sendiri. Bukankah Allah telah menetapkan di dalam kitab suci bahwa *tidak ada musibah yang menimpa manusia kecuali disebabkan oleh perbuatannya sendiri* (lihat QS. *asy-Syuura* [42]: 30 dan *an-Nisaa'* [4]: 79).

Oleh sebab itu, bencana banjir dan tanah longsor yang datang secara beruntun, seharusnya dapat membuat kita sadar untuk segera mengubah paradigma dan sikap kita terhadap alam. Salah satu caranya adalah dengan merumuskan fikih lingkungan. Syukur-syukur fikih lingkungan tersebut nantinya dapat dijadikan sebagai kurikulum di sekolah-sekolah yang beriringan dengan kurikulum sadar bencana yang juga sudah mulai digagas belakangan ini.

Konstruksi fikih lingkungan bisa kita mulai dengan langkah-

langkah sebagai berikut. *Pertama,* menginventarisasi ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis yang berbicara tentang lingkungan. Selanjutnya melihat penafsiran yang diberikan ulama terhadap ayat-ayat lingkungan tersebut. *Kedua,* meneliti kitab-kitab fikih yang menyinggung tentang lingkungan. Memang dipastikan tidak ada satu bab khusus yang berbicara tentang *fiqh al-bi'ah,* namun setidaknya kita bisa temukan bagian-bagiannya di dalam pembahasan tertentu seperti aturan *ihya al-mawat* dan sebagainya. *Ketiga,* menginventarisasi data-data empirik tentang lingkungan dan bencana hidup satu dekade terakhir atau malah jauh dari itu. Gunanya adalah kita ingin melihat fakta di lapangan seberapa besar kerusakan alam dan dampak yang ditimbulkannya.

Setelah bahan-bahan lunak tersebut dimiliki, barulah para ulama dan pakar lingkungan hidup berkumpul dan membincangkan fikih lingkungan. Berkenaan dengan hukum fikihnya, tentu tidak sulit. Disebabkan fikih lingkungan lebih menyangkut hidup manusia dan kehidupan alam itu sendiri, maka metode *istiqra'i* (empirik induktif) menjadi lebih dominan ketimbang *istinbati* (deduktif). Lebih dari itu semua, maslahat tentu akan dijadikan alat analisis yang paling penting dalam perumusan fikih lingkungan. Hemat saya, perumusan fikih lingkungan ini mendesak untuk dilakukan. Jika tidak, kita hanya menunggu waktu untuk menuai bencana yang disebabkan oleh perbuatan kita sendiri.

Penulis pernah ditanya oleh seorang jemaah tentang hukum membuang puntung rokok sembarangan (tidak pada tempatnya), membuang sampah ke parit, dan beberapa contoh lainnya. Saya katakan bahwa perbuatan tersebut dilarangkan dan dihukumkan haram. Pelakunya berdosa karena merusak lingkungan hidup dan menimbulkan kesusahan bagi orang lain.

Mendengar jawaban tersebut, jemaah yang lain mendebat saya dan mengatakan bahwa perbuatan itu tidak ada hubungannya dengan agama. Saya diminta untuk menyebutkan dalilnya yang secara tegas menyebut larangan tersebut. Saya terdiam se-

jenak sebelum memberikan penjelasan tambahan. Namun dibalik itu semua, saya prihatin betapa sempitnya kita memahami masalah agama ini. Saya kira orang tersebut tidak sendiri, masih banyak lagi orang yang berpikiran sama.

Tentu saja di samping itu, kita memiliki masalah lingkungan yang cukup serius dan mengancam keselamatan manusia dan makhluk lainnya. Perambahan hutan, perusakan udara, pencemaran air dan sebagainya adalah masalah yang sangat krusial untuk segera dipecahkan. Kita tidak saja membutuhkan hukum fikihnya tetapi kita juga membutuhkan "rekayasa fikih" untuk membangun lingkungan hidup yang lebih baik, asri, dan menyegarkan. Kita menunggu kontribusi ahli fkih untuk menjawab masalah kemanusian yang cukup besar ini.

Paradigma fikih lingkungan tersebut dapat dilihat pada ayat berikut ini:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي الأَرْضِ وَالْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَيُمْسِكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى الأَرْضِ إِلا بِإِذْنِهِ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ

Apakah Kamu tiada melihat bahwasanya Allah menundukkan bagimu apa yang ada di bumi dan bahtera yang berlayar di lautan dengan perintahnya. Dan Dia menahan (*benda-benda*) *langit jatuh ke bumi, melainkan dengan izin-Nya? Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada Manusia.* (QS. *al-Hajj* [22]: 65)

Secara sederhana, fikih lingkungan adalah tata aturan yang mengatur bagaimana seharusnya manusia berhubungan (berinteraksi) dengan lingkungan hidupnya. Tentu saja hubungan yang terbangun itu sangat bergantung dengan cara pandang manusia terhadap alam. Jika manusia memandang alam sebagai entitas yang mati tidak memiliki "jiwa" maka pola yang terbangun cenderung akan eksploitatif. Sebaliknya, jika manusia melihat alam sebagai entitas yang hidup, karena pola hubungan yang terbangun juga akan berbeda. Setidaknya ada kesadaran bahwa

manusia dan alam adalah sama-sama makhluk hidup.

Cara pandang terhadap alam inilah yang penulis maksud dengan paradigma. Dalam sebuah perumusan ilmu pengetahuan, paradigma menjadi sangat penting kalau tidak bisa dikatakan mutlak. Paradigma adalah cara kita melihat sesuatu atau memahami realitas. Kekeliruan dalam merumuskan apa yang menjadi paradigma, termasuk dalam konteks rekonstruksi fikih lingkungan akan berakibat kepada kekeliruan konsep dan tindakan.

Sejatinya manusia segera mengubah pola hubungannya (interaksi) dengan alam. Jika selama ini hubungan yang terbangun antara manusia dan alam lebih bersifat materialistik dan eksploitatif, saatnya manusia mengubah pola hubungan tersebut menjadi lebih "alami" dan lebih bersifat spiritualistik. Hubungan manusia dengan alam yang selama ini bersifat eksploitatif ternyata telah menghancurkan manusia itu sendiri. Setuju atau tidak, yang jelas bencana alam yang terjadi hampir di seluruh belahan bumi Indonesia lebih disebabkan tingkah pola manusia yang serakah dan tidak pernah puas "memperkosa alam" demi kepentingan nafsunya sendiri. Manusia tidak pernah mempertimbangkan kepentingan dan kebutuhan alam. Alam diperlakukan sebagai benda mati yang tidak memiliki "jiwa" dan "rasa'. Tiada lagi keramahan dan kelembutan manusia dalam memanfaatkan alam.

Model hubungan yang eksploitatif inilah, yang segera diakhiri dan diubah menjadi hubungan yang lebih "alami" dan bersifat spiritualistik. Dikatakan "alami" karena hubungan manusia dengan alam harus dibangun sesuai dengan pola yang telah ditetapkan Allah sebagai pencipta alam.

Di dalam Al-Qur'an banyak sekali ayat yang menyebutkan bahwa alam sebagai manusia diciptakan Allah adalah untuk kepentingan manusia itu sendiri. Di antara ayat yang berbicara masalah ini adalah firman Allah Swt. di dalam surah *Ibrahim* [14]: 32:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الأَنْهَارَ

Yang artinya, Allah-lah yang telah menciptakan langit dan bumi dan menurunkan air hujan dari langit, kemudian dia mengeluarkan dengan air hujan itu berbagai buah-buahan menjadi rezeki untukmu. Dan dia telah menundukkan bahtera bagimu supaya bahtera itu berlayar di lautan dengan kehendak-Nya, dan dia telah menundukkan pula bagimu sungai-sungai.

Pada sisi lain, di dalam surah *ar-Ruum* [30]: 41 Allah Swt. juga berfirman:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari akibat perbuatan mereka, agar mereka kembali kepada jalan yang benar.

Di samping itu di dalam surah *al-Mu'minuun* [23]: 71 Allah juga mengatakan:

وَلَوِ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ بَلْ أَتَيْنَاهُمْ بِذِكْرِهِمْ فَهُمْ عَنْ ذِكْرِهِمْ مُعْرِضُونَ

Andai kata kebenaran itu menuruti hawa nafsu mereka, pasti binasalah langit dan bumi, dan semua yang ada di dalamnya. Sebenarnya kami telah mendatangkan kepada mereka peringatan (*az-zikr*) *tetapi mereka berpaling darinya.*

Ayat-ayat di atas dengan cukup jelas memberikan tuntunan

kepada manusia bagaimana seharusnya memperlakukan alam. Pada satu sisi, alam diciptakan untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Al-Qur'an menyebutnya sebagai rezeki agar manusia dapat melanjutkan hidupnya dan menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi. Namun pada sisi lain, Allah juga mengingatkan bahwa pemenuhan kebutuhan itu sendiri tidak boleh menjadikan daratan ataupun lautan dengan segala isinya menjadi rusak. Manusia tidak boleh memperturutkan hawa nafsunya dalam pemanfaatan alam. Jika manusia memperturutkan nafsunya, maka binasalah langit dan bumi yang pada akhirnya akan membawa kepada kehancuran manusia.

Dengan demikian, hubungan yang alami antara manusia dengan alam adalah hubungan yang berjalan sesuai dengan pola yang telah ditetapkan Allah di dalam Al-Qur'an. Berangkat dari ayat-ayat yang berbicara tentang alam dan lingkungan, manusia seharusnya bisa merumuskan pola pemanfaatan alam yang tidak menimbulkan kerusakan pada alam itu sendiri.

Selanjutnya hubungan yang bersifat spiritualistik adalah suatu hubungan yang melihat manusia dan alam sebagai entitas yang sama-sama memiliki "jiwa" dan "rasa". Keduanya hidup dan berkembang sesuai dengan polanya masing-masing. Sebagai manusia, alam juga memiliki rasa dan membutuhkan satu perlakuan yang simpatik dan empatik. Sebagai manusia, alam juga bisa marah dan menghancurkan jika hak-haknya diabaikan dan dikangkangi.

Yang terjadi selama ini adalah pengabaian hak-hak tersebut oleh manusia. Kita bisa menyebut contoh, air sebagai makhluk hidup memiliki hak untuk dialirkan, diresapkan ke tanah dan dijaga kebersihannya agar ia bisa menjalankan kewajibannya untuk menghidupi bumi. Kenyataannya manusia tidak memberikan haknya untuk mengalir secara wajar, tidak juga meresap ke bumi karena tidak ada lagi tanah yang siap menampungnya karena telah dijadikan mal, perumahan mewah, dan seterusnya. Akibatnya air memberontak kepada manusia. Banjir dan tanah

longsor adalah sebuah reaksi dari kemarahan air terhadap manusia.

Padahal dalam tingkat tertentu, alam tidak saja menyediakan kebutuhan hidup manusia, tetapi juga berjuang bagaimana agar manusia tetap dapat bertahan hidup. Di dalam surah *Faathir* [35]: 9 Allah Swt. dengan bahasa yang sangat puitis menyatakan:

وَاللَّهُ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَسُقْنَاهُ إِلَى بَلَدٍ مَيِّتٍ فَأَحْيَيْنَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا كَذَلِكَ النُّشُورُ

Dan Allah, Dialah yang mengirimkan angin, lalu angin itu menggerakkan awan, maka kami halau awan itu ke suatu negeri yang mati lalu kami hidupkan bumi setelah matinya dengan hujan itu. Demikianlah kebangkitan itu.

Interaksi manusia dengan alam yang bersifat spiritualistik meniscayakan sebuah kesadaran pada diri manusia bahwa alam sangat berjasa kepada manusia. Mereka tunduk kepada Allah untuk memenuhi perintahnya agar kehidupan manusia tetap berlangsung. Sebuah utang budi yang tak terbalaskan. Alam tidak pernah menuntut balas atas budi baik mereka kepada manusia. Alam hanya menuntut agar diperlakukan sebagai makhluk Allah yang memiliki kehidupannya sendiri.

Paradigma fikih lingkungan menawarkan sebuah pandangan baru bahwa alam adalah sebuah entitas yang memiliki jiwa dan rasa. Dengan demikian, pola hubungan manusia dengan alam harus mempertimbangkan "jiwa" dan "rasa" ini.

Kita dapat mengambil perumpamaan, mengapa ketika menyembelih binatang, ayam misalnya, kita oleh fikih diperintahkan harus menyebut nama Allah, menggunakan pisau yang tajam dan seterusnya. Padahal ayam tidak akan pernah bisa bicara dan memprotes manusia. Segera kita paham, perilaku ihsan yang diperintahkan agama dalam penyembelihan semata-mata karena ayam memiliki jiwa dan rasa yang harus diper-

hatikan. Sikap manusia yang empatik, membuat ayam ikhlas mempersembahkan dirinya untuk disantap manusia. Dengan seekor ayam saja kita disuruh untuk berlaku ihsan, bagaimana pula dengan alam, air, hutan, udara, lautan, dan sebagainya.

C. ILLEGAL LOGGING DALAM AL-QUR'AN

Di dalam Al-Qur'an, alam dengan segala isinya diposisikan sebagai nikmat Allah yang diperuntukkan bagi kemaslahatan manusia. Alam adalah cermin kasih sayang Allah (*rahman* dan *rahim*) kepada manusia agar manusia dapat bertahan dan berkembang serta dapat menata kehidupannya di muka bumi. Tidaklah mengherankan jika banyak di antara ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan bahwa penciptaan langit dan bumi dengan segala isinya adalah untuk manusia (QS. *al-Baqarah* [2]: 29). Di samping itu juga, ditemukan empat ayat yang memerintahkan manusia untuk menggunakan atau memakan hasil alam sebagaimana apa yang ada di langit dan di bumi yang halal lagi baik (QS. *al-Baqarah* [2]: 168; QS. *al-Anfaal* [8]: 69; QS. *al-Maa'idah* [5]: 88; QS. *an-Nahl* [16]: 114).

Melalui ayat-ayat di atas, Allah Swt. menegaskan bahwa alam adalah milik Allah yang pemanfaatannya untuk manusia. Makna milik di sini bukan dalam arti Allah berkeinginan dan membutuhkan apa yang dimilikinya, melainkan hanya penegasan bahwa manusia tidak berhak mengklaim dirinya sebagai pemilik tunggal atau pemilik mutlak. Jika demikian, manusia tidak boleh berlaku semena-mena terhadap alam. Manusia tidak boleh menebang hutan sesukanya dan untuk kepentingannya sendiri. Manusia harus menyadari bahwa ia hanya pemegang amanah atau sebagai orang yang dipercaya mengelola alam yang pada saatnya nanti akan diminta pertanggungjawaban.

Di samping itu, Allah juga mempercayakan kepada manusia untuk menjadi khalifah di bumi. Makna khalifah adalah manusia merupakan wakil Tuhan di bumi untuk menjalankan misi

ketuhanan dalam rangka menciptakan kemakmuran dan kedamaiaan terhadap alam dan isinya. Kemakmuran hanya dapat diwujudkan dengan cara mengelola alam sebaik-baiknya demi sebesar-besarnya kemaslahatan bagi manusia.

Al-Qur'an juga mewanti-wanti manusia agar tidak melakukan penyimpangan dalam pengelolaan alam. Al-Qur'an menyuruh manusia untuk makan dan minum, tetapi tidak boleh berlebih-lebihan. Kata makan yang dinyatakan dalam bentuk perintah (*kulu*) sebenarnya dapat juga bermakna perintah menggunakan atau memanfaatkan. Jadi, manusia dilarang menggunakan tepatnya memanfaatkan isi alam secara berlebih-lebihan di luar batas kebutuhannya. Manusia tidak boleh serakah, karena keserakahan akan membawa kehancuran bagi manusia dan sekitarnya.

Lebih jelas lagi di dalam Al-Qur'an terdapat paling tidak 44 ayat yang berbicara tentang larangan melakukan kerusakan di muka bumi. Di antaranya terdapat di dalam surah *al-a'Raaf* [7]: 85 di mana Allah melarang manusia untuk berbuat kerusakan di muka bumi setelah bumi tercipta dengan baik. Di dalam surah *al-Baqarah* [2]: 27, tegas dinyatakan bahwa orang yang berbuat kerusakan akan merugi. Berkenaan dengan kenyataan kerusakan yang telah terjadi, di dalam surah *ar-Ruum* [30]: 41, Allah menyatakan, telah tampak kerusakan di darat dan di laut akibat ulah manusia.

Pertanyaan yang muncul adalah, mengapa tema-tema kerusakan bumi ini banyak disinggung oleh Al-Qur'an. Secara sederhana, kita dapat mengatakan bahwa di dalam diri manusia ada potensi *fujur* (negatif) yang jika diberi tempat akan dapat berkembang menjadi kekuatan destruktif. Tidak pernah merasa puas dan tidak peduli dengan orang lain adalah potensi yang dapat berkembang menjadi sikap serakah. Keserakahan manusialah yang membuatnya melakukan kerusakan di muka bumi. Bukankah Adam tercampak dari surga akibat keserakahannya memakan buah kekekalan (*syajarah al-khuld*).

Dalam konteks pengelolaan alam dengan segala isinya, jika

manusia tidak mengendalikannya, maka kekayaan alam akan dimanfaatkan untuk kekayaannya sendiri tanpa memandang kemaslahatan orang lain. Ia hanya berpikir dalam ruang dirinya dan untuk waktu yang pendek. Ia tidak akan pernah memikirkan dampak perbuatannya pada masa-masa yang akan datang.

Dengan menggunakan kerangka keagamaan, kita dapat mengatakan, orang yang melakukan *illegal logging* adalah orang yang tidak menyadari peran kekhalifahannya yang bertugas memakmurkan bumi. Jika kekhalifahan dipandang sebagai sebuah amanah, maka orang yang melakukan *illegal logging* dapat disebut sebagai pengkhianat, tidak saja berkhianat kepada Allah tetapi juga berkhianat kepada manusia.

Jika kita baca dari perspektif hukum Islam, *illegal logging* dapat dilihat dari berbagai bentuk kejahatan. *Pertama,* ia bisa dipandang sebagai sebuah pencuriaan. Kendatipun secara hakikat, hutan adalah miliki Allah, namun dalam tinjauan syariat hutan adalah milik pemerintah yang diberi tanggung jawab untuk menjaga kelesetariannya. Jika harus dimanfaatkan, maka manfaatnya harus kembali untuk kepentingan rakyat. Penebangan secara liar tanpa ada izin dari pemerintah, dipandang sebagai bentuk pencurian.

Kedua, illegal logging dapat juga dibaca sebagai sebuah pembunuhan. Penebangan liar sebagaimana telah terbukti, selalu saja membawa bencana seperti kebanjiran dan tanah longsor yang selalu menelan korban jiwa. Oleh sebab itu, adalah pantas jika pelaku *illegal logging* itu dihukum mati.

Ketiga, illegal logging juga dapat dibaca sebagai sebuah bentuk pemberontakan kepada negara. Hutan sebagai sumber daya alam jika dikelola dengan baik dapat menghasilkan devisa bagi negara. Dengan sendirinya negara dapat menyejahterakan rakyatnya dengan menggunakan dana dari hasil hutan. Akan tetapi, dengan *illegal logging*, kekayaan hutan akan digunakan untuk kepentingan pribadi atau kelompok. Negara telah dirugikan dan tanpa disadari, pelakunya telah merongrong kewibawaan nega-

ra. Di sinilah, negara dapat mengambil sikap untuk memerangi pelaku *illegal logging* tersebut.

Kita dapat mengatakan, *illegal logging* pada dasarnya merupakan perbuatan tercela, yang tidak saja jelek di mata Tuhan karena pengkhianatannya tetapi juga buruk di mata manusia. *Illegal logging* dapat kita sebut sebagai ancaman terhadap kemanusiaan. Jadi, semua kita harus peduli dan sejatinya harus memberikan kontribusi dalam pemberantasan praktik-praktik *illegal logging. Semoga bermanfaat.*

D. KRISIS SPIRITUAL LINGKUNGAN

Alam tidak lagi bersahabat dengan manusia bahkan telah menjadikannya sebagai musuh yang harus dimusnahkan. Dunia tampaknya membutuhkan sebuah generasi manusia yang lebih ramah dan bersahabat dengan alam. Ini adalah pernyataan seorang sahabat saya dalam sebuah diskusi spiritualitas lingkungan.

Lama saya merenungkan apa yang diutarakannya. Dalam kontemplasi sesaat, saya sampai pada kesimpulan bahwa apa yang dinyatakannya adalah benar. Air laut tidak lagi bersahabat dengan manusia, sehingga untuk membantu manusia menemukan badan pesawat Adam Air saja air laut begitu enggan. Lumpur yang biasanya dijadikan anak-anak sebagai permainan di kala hujan, dengan segala keceriaannya, ternyata tidak bersahabat lagi. Malah ia mengusir penduduk dari kediamannya sendiri tanpa ada tawar-menawar lagi. Lumpur tidak mau berhenti menyemburkan dirinya seolah-olah menantang manusia yang selama ini sok berkuasa dan merasa dirinya hebat.

Angin yang selama ini bertiup lembut, memberikan kesejukan dan kenyamanan bagi manusia berubah menjadi ganas dan menghancurkan. Bumi di mana manusia tinggal, seolah merasa keberatan dengan dosa yang dilakukan manusia. Bumi seolah tidak mampu menyaksikan kemaksiatan dan kedurhakaan yang dipertontonkan manusia di punggungnya. Bumi pun marah dan

menghancurkan apa yang selama ini memberatinya. Demikianlah, alam sungguh telah menampakkan "permusuhannya" kepada manusia.

Mengapa demikian? Jawabnya adalah karena kita sendiri yang memulai permusuhan dengan alam. Dahulu, sebelum manusia mengenal teknologi dan mesin-mesin penghancur, alam menjadi sahabat setia manusia. Alam tidak saja bersedia memberikan sumber-sumber kebutuhan untuk kehidupan manusia, alam juga menjadi inspirasi bagi manusia untuk berkarya. Bukankah cukup banyak lagu, syair, dan puisi yang lahir dari alam.

Alam juga tidak marah untuk dimanfaatkan buat kehidupan manusia, sepanjang manusia hanya mengeksplorasinya sesuai dengan kebutuhan. Namun setelah manusia mengenal teknologi yang dapat bekerja dengan kemampuan berlipat, manusia malah menjadi serakah. Alam tidak lagi menjadi sahabat tetapi menjadi objek yang dieksploitasi. Alam diperkosa dengan nafsu membara. Di sinilah kemarahan alam bermula.

Akibatnya, manusia harus menuai perbuatannya sendiri. Bencana alam yang datang silih berganti telah menghancurkan manusia, rumah, dan harta benda yang ada. Manusia menjadi sengsara. Oleh sebab itu menurut saya, manusia harus memperbaiki hubungannya kembali dengan alam. Manusia harus rujuk dan menyadari kesalahannya dalam berinteraksi dengan alam.

Dalam teori etika lingkungan, ada satu pertanyaan besar yang perlu dijawab. Apakah entitas-entitas non-manusia (hal-hal alamiah atau "lingkungan") diakui sebagai memiliki nilai intrinsik (nilai pada dirinya sendiri) atau hanya sekadar nilai instrumental (nilai alat, yakni sejauh dapat diperalat demi kebaikan dan kepentingan manusia). Kalau entitas non-manusia dianggap memiliki nilai intrinsik, maka entitas-entitas itu harus memperoleh perhatian, empati, solidaritas (*moral patients*) dan memiliki *moral standing* atau *moral significans* pada dirinya sendiri. Sebaliknya jika alam hanya memiliki nilai instrumental, maka yang memiliki *moral patients* hanyalah manusia saja (Alois

A. Nugroho, 2001: 122).

Jawaban terhadap pertanyaan di atas pada akhirnya melahirkan dua teori besar dalam masalah etika lingkungan. *Pertama,* etika antroposentris yang menganggap hanya manusialah yang memiliki *moral patients* dan *kedua,* etika biosentris yang memperluas cakupan *moral patienst* kepada hal-hal yang bersifat nonmanusiawi.

Etika biosentris akan menyadarkan manusia bahwa binatang, pepohonan bahkan lingkungan seperti air, tanah, lumpur, angin, dan lainnya juga merasakan sakit, bahagia, dan hal-hal yang juga dirasakan manusia. Jadi tidak saja binatang (flora), tumbuh-tumbuhan (fauna) dan segala yang hidup juga mampu merasakan seperti yang dirasakan manusia. Tegasnya baik flora dan fauna harus dipandang sebagai *moral patienst.*

Adapun implikasi dari etika antroposentrisme adalah andaipun manusia harus menjaga kelestarian alam itu semata-mata didasarkan pada kebutuhan hidup manusia itu sendiri. Sepanjang lingkungan itu berguna bagi manusia dan memberi keuntungan yang besar, maka alam akan dimanfaatkan semaksimal mungkin. Akan tetapi, jika lingkungan itu dianggap tidak lagi berguna, maka manusia akan mengabaikannya. Tegasnya, selama menguntungkan alam akan dieksploitasi dan jika tidak menguntungkan alam akan ditinggalkan dan dipandang sebagai sampah yang tidak berguna.

Implementasi teori ini dapat lebih jelas terlihat pada sistem kapitalis yang menempatkan alam dengan segala isinya sebagai faktor-faktor produksi atau lebih tegasnya sebagai kapital (modal). Akibatnya, manusia cenderung memandang alam sebagai objek bisnis yang dapat dieksploitasi. Hubungan antara manusia atau lebih tepatnya *stockholders* (pemilik modal) dengan alam adalah hubungan atas bawah, di mana manusia berkuasa sepenuhnya untuk mengeksploitasi alam yang diposisikan di bawah karena kedudukannya sebagai pelengkap bagi kehidupan manusia. Dalam hal ini alam dipandang tidak memiliki kehidupannya

sendiri karena dipandang sebagai instrumental. Wajarlah jika kelestariannya menjadi sesuatu yang tidak begitu penting untuk diperhatikan.

Dalam kenyataannya, eksploitasi manusia terhadap alam ternyata tidak lagi mempertimbangkan kelestarian lingkungan dan kelangsungan hidup flora dan fauna yang ada. Perambahan dan penebangan hutan secara liar, pencemaran udara, limbah industri yang mencemari air tidak saja merusak lingkungan tetapi lebih dari itu mengakhiri kehidupan atau setidaknya mengganggu ketenteraman hidup spesies lainnya. Jika ditarik akar masalahnya, ini adalah akibat pandangan etika lingkungan yang menekankan antroposentrisme.

Ternyata pandangan yang antroposentrisme terhadap lingkungan, tidak saja merusak lingkungan tetapi pada gilirannya menimbulkan kesusahan pada manusia itu sendiri berupa ketidaknyamanan hidup. Hidup manusia menjadi terancam. Dan lebih jauh dari itu, eksploitasi terhadap alam tanpa memperhatikan kelestarian dan kelangsungan hidupnya, juga berarti mewariskan sesuatu yang rusak pada generasi mendatang. Pada tingkat ini, generasi tua juga telah membunuh generasinya sendiri.

Oleh sebab itu, saatnya pandangan yang berpusat pada manusia harus digantikan dengan pandangan yang lebih bersahabat dengan alam. Inilah yang dalam studi etika lingkungan dikenal dengan biosentris yang memperluas cakupan *moral patienst* kepada hal-hal yang bersifat non-manusiawi. Etika ini bertujuan untuk menyadarkan manusia bahwa alam juga sebenarnya memiliki "rasa". Rasa itu tidak dapat diabaikan begitu saja oleh manusia.

Saatnya manusia tidak lagi menempatkan alam sebagai objek eksploitasi yang keuntungannya semata-mata untuk pribadi-pribadi rakus. Alam harus dijadikan sebagai mitra dan sahabat untuk membangun sebuah kehidupan dunia yang lebih damai dan menyejahterakan. Alam tidak pernah menolak untuk dimanfaatkan manusia sepanjang untuk kebutuhan kehidupan

manusia itu sendiri. Yang ditolak oleh alam pada diri manusia adalah sikap-sikap yang rakus dan serakah, mementingkan diri sendiri dan kelompoknya serta abai dengan kebutuhan hidup generasi mendatang.

Problema yang disebutkan di atas dalam bentuk eksploitasi manusia terhadap alam adalah salah satu bentuk krisis spiritualis yang diidap manusia. Manusia tidak lagi mampu merasakan sentuhan-sentuhan lembut dan mempesonakan dari sang alam.

Saatnya manusia kembali kepada alam dan memperlakukannya sebagai makhluk Allah yang memiliki rasa dan keinginan. Alam tidak lagi menjadi objek tetapi sebagai subjek dalam membangun kehidupan di muka bumi ini menjadi lebih damai, sejahtera dan bermartabat.

E. AIR DI DALAM AL-QUR'AN

Allah Swt. berfirman:[179]

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ

Dan Kami jadikan segala sesuatu yang hidup itu dari air.

Air adalah sebuah materi yang dijadikan Allah sebagai salah satu unsur kehidupan. Dari air itulah manusia dan segala yang hidup ini diciptakan. Dalam ayat lain Allah Swt. berfirman:[180]

وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَاءٍ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

[179] QS. *al-Anbiyaa'* [21]: 30.
[180] QS. *an-Nuur* [24]: 45.

Dan Allah menciptakan semua jenis hewan dari air, maka sebagian ada yang berjalan di atas perutnya dan sebagian berjalan dengan dua kaki, sedang sebagian (yang lain) berjalan dengan empat kaki. Allah menciptakan apa yang Dia kehendaki. Sungguh Allah Mahakuasa atas segala sesuatu.

Allah juga menjadikan air sebagai salah satu nikmat bagi para penduduk surga. Firman Allah Swt.:[181]

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ

Perumpamaan taman surga yang dijanjikan kepada orang-orang yang bertakwa; di sana ada sungai-sungai yang airnya tidak payau, dan sungai-sungai air susu yang tidak berubah rasanya, dan sungai-sungai khamar yang lezat rasanya bagi peminumnya, dan sungai-sungai madu yang murni. Di dalamnya mereka memperoleh segala macam buah-buahan, dan ampunan dari Tuhan mereka. Samakah mereka dengan orang yang kekal dalam neraka, dan diberi minuman dengan air yang mendidih, sehingga ususnya terpotong-potong?

Bahkan Allah Swt.. juga menjadikan air sebagai salah satu ragam siksaan bagi orang-orang yang gemar malakukan maksiat. Allah Swt. berfirman:[182]

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ

[181] QS. *Muhammad* [47]: 15.
[182] QS. *Muhammad* [47]: 15.

... dan (penghuni neraka) diberi minuman dengan air yang mendidih, sehingga ususnya terpotong-potong.

Bukah hanya itu, Allah telah memuliakan air dengan menjadikan Arsy-Nya berada di atas air pada awal penciptaannya. Allah Swt. berfirman:[183]

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلا وَلَئِنْ قُلْتَ إِنَّكُمْ مَبْعُوثُونَ مِنْ بَعْدِ الْمَوْتِ لَيَقُولَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هَذَا إِلا سِحْرٌ مُبِينٌ

Dan Dia-lah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, dan arsy-Nya di atas air, agar Dia memuji siapakah di antara kamu yang lebih baik amalnya. Jika engkau berkata (kepada penduduk Mekkah), "sesungguhnya kamu akan dibangkitkan setelah mati", niscaya orang kafir itu akan berkata, "ini hanyalah sihir yang nyata".

Air dapat juga menjadi jasmani kita dari beragam racun yang ada dalam tubuh, membantu tubuh agar tidak kelaparan, menjaga fleksibilitas sendi-sendi dan dapat mencegah terjadinya penyakit maag. Penelitian tentang kesehatan modern telah menemukan bahwa banyak meminum air dapat mencegah berat badan yang berlebihan dan dapat menjaga seseorang dari berbagai penyakit yang sangat berat sekalipun.

Jika kandungan air yang ada dalam tubuh kita kurang dari kadar yang seharusnya, maka hal itu akan mengakibatkan pusing, sulit tidur, gangguan pencernaan, dan tubuh merasa kurang tenang. Dan jika kandungan air dalam tubuh sangat berkurang, maka hal itu akan mengakibatkan sistem psikologi kerja organ-organ tubuh akan rusak dan mengalami kegagalan. Maka pada saat itulah, tubuh akan mengering dan dapat mengakibatkan kematian.

Manfaat-manfaat ini sebenarnya telah kita maklumi ber-

[183] QS. *Hud* [11]: 7.

sama, terutama orang-orang yang konsen terhadap masalah-masalah kesehatan. Akan tetapi, apakah kita telah mengetahui sampai di mana perhatian Rasulullah saw. terhadap masalah meminum air dan berbagai hal yang menyangkut air? Sampai di manakah keterkaitan ajaran Rasulullah saw. dalam masalah air dengan kaidah-kaidah kesehatan modern sekarang ini?

Pembahasan-pembahasan tentang bagaimana Rasulullah saw. mengonsumsi air yang diambil dari Hadis-hadis, harus dipahami bahwa hal itu adalah hasil ilham yang berasal dari Allah. Dari sinilah dapat kita simpulkan bahwa betapa besarnya perhatian Rasulullah saw. terhadap tindakan-tindakan preventif dari beragam penyakit agar manusia dapat hidup sehat, baik itu jasmani maupun rohani.

F. EKSISTENSI AIR, PENGERTIAN, DAN ASAL MULANYA

Bumi jika dilihat dari luar angkasa tampak berbeda dengan benda-benda langit lainnya. Pantulan warna biru yang sangat dominan merupakan ciri khas planet bumi. Warna biru tersebut terpantul ke bumi karena tiga perempat bagian permukaannya tertutup air dalam bentuk samudra dan laut. Adanya air di bumi adalah sesuatu keajaiban, dengan air berbagai proses kehidupan di muka bumi berlangsung. Air itu sendiri merupakan zat yang ajaib, karena di dalamnya mengandung sifat-sifat yang memungkinkan bereaksi dan berinteraksi, baik secara fisik maupun kimia dari benda-benda lain.

Air menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* adalah benda cair yang biasa terdapat di sumur, sungai, danau, dan yang mendidih pada suhu 100 persen C.[184] Air dalam bentuk cair hanya dijumpai di bumi, sedangkan di luar bumi berbentuk gas atau es. Jarak antara orbit bumi dengan matahari yang sedemikian rupa sehingga molekul-molekul air bumi sebagian besar selalu ter-

[184] Tim Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI).

sedia dalam fase air.

Al-Qur'an menyebur istilah (*mā'*) dalam bentuk *nakirah* (*indefinite*) dan (*al-mā'*) dalam bentuk makrifah (*definite*) yang berarti air sebanyak 59 kali. Sementara itu, Al-Qur'an menyebut (*mā'aki*), airmu, satu kali; (*mā'aha*), airnya, dua kali; dan (*mā 'akum*), air kalian, satu kali. Jadi, secara keseluruhan Al-Qur'an mengulang istilah (*mā'*) atau air sebanyak 63 kali yang tersebar dalam 42 surah.[185] Hal ini mengisyaratkan bahwa air menurut Al-Qur'an merupakan sumber kekayaan alam yang sangat penting, berharga, dan memiliki daya guna dan manfaat yang sangat besar bagi kehidupan manusia, binatang, dan tumbuhan.

Dalam menjelaskan tentang eksistensi air, Al-Qur'an menggunakan beberapa kata kunci yang bisa menjadi petunjuk tentang proses terjadinya air, daya guna air dan manfaat air bagi kehidupan manusia.

Pertama, Al-Qur'an menggunakan kata kunci *anzala* yang berarti "menurunkan", dan kata ini diulang hampir sebanyak penyebutan istilah *al-mā'* atau air dalam Al-Qur'an. Selain menggunakan kata *anzala*, Allah juga menggunakan kata yang dekat maknanya dengan menurunkan, yaitu kata *ṣabba* yang berarti mencurahkan (air dari langit). Subjek yang menjadi pelaku kata *anzala* yakni menurunkan ini adalah Allah yang diungkapkan dalam bentuk kata Allah *ismul-jalalah*, kata ganti Kami atau Dia. Sementara asal air itu, disebutkan oleh Al-Qur'an *minas-sama'*, dari langit; sedangkan tempat yang menjadi penampungan air yang turun dari langit itu adalah *al-ard*, yaitu bumi.

Kedua, Al-Qur'an menggunakan kata kunci *asqā* yang berarti menyiram atau memberi minum. Sementara itu, yang menjadi subjek kata *asqā* ini adalah Allah atau kata ganti seperti Dia dan Kami (Allah). Ayat Al-Qur'an ketika menjelaskan eksistensi air dalam kehidupan dengan menggunakan kata kerja *asqā*,

[185] Muhammad Fu'ad 'Abdul Bāqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim*, Cet. ke-IV, (Beirut: Darul FIkr, 1994), h. 857.

menyiram atau memberi minum mengandung dua pengertian. *Pertama*, dengan air yang diturunkan dari langit Allah menyiram tumbuh-tumbuhan agar tumbuh subur. *Kedua*, dengan air Allah memberi minum manusia dan hewan sehingga keduanya mendapat kesempatan untuk menjaga kelangsungan hidup dan mengembangkan kualitas hidupnya.

Ketiga, Al-Qur'an menggunakan kata kunci *aḥyā* yang berarti menghidupkan. Maksudnya bahwa tujuan Allah menurunkan air dari langit ke bumi hingga sebagian air tersebut tersimpan di dalam perut atau di permukaan bumi, bukan hanya untuk memberi minum manusia, hewan dan menyiram tetumbuhan, akan tetapi secara makro untuk menghidupkan bumi agar bumi menghasilkan manfaat yang banyak bagi kehidupan manusia.

Keempat, Al-Qur'an menggunakan kata kunci *akhraja* yang berarti mengeluarkan. Maksudnya bahwa Allah dengan menurunkan air dari langit ke bumi, kemudian sebagian air itu tersimpan di dalam perut bumi atau di permukaannya sehingga bumi itu menjadi subur, maka tujuan akhirnya adalah agar bumi itu mengeluarkan hasil-hasil bumi untuk kesejahteraan hidup manusia.[186]

Allah menjelaskan dalam surah *an-Nuur* [24]: 43 di dalam ayat ini Allah menjelaskan proses penciptaan air.[187]

Allah berfirman:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُزْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلالِهِ وَيُنَزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ جِبَالٍ فِيهَا مِنْ بَرَدٍ فَيُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَنْ مَنْ يَشَاءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالأَبْصَارِ

Tidakkah engkau melihat bahwa Allah menjadikan awan bergerak perlahan, kemudian mengumpulkannya, lalu Dia menjadikannya bertumpuk-tumpuk, lalu engkau lihat hujan keluar dari celah-celahnya,

[186] Kementerian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Pelestarian Lingkungan Hidup*, Jilid IV, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), h. 55-56.

[187] QS. *an-Nuur* [24]: 43.

dan Dia (*juga*) *menurunkan* (*butiran-butiran*) *es dari langit,* (*yaitu*) *dari* (*gumpalan-gumpalan awan seperti*) *gunung-gunung, maka ditimpakan-Nya* (*butiran-butiran es*) *itu kepada siapa yang Dia kehendaki dan dihindarkannya dari siapa yang Dia kehendaki. Kilauan kilatnya hampir-hampir menghilangkan penglihatan.*

Melalui ayat di atas dapat disimpulkan bahwa proses terjadinya air hujan bermula dari awan yang mendung yang menggumpal di langit, kemudian awan tersebut saling mendorong, berkumpul dan bertumpuk-tumpuk, ketika udara di langit dingin, terbentuklah embun atau bahkan membeku menjadi butiran-butiran es yang kemudian berjatuhan ke bumi. Awan yang bertumpuk-tumpuk sebagian menjadi air hujan, dan hanya sebagian kecil yang membuka dan menjadi butiran-butiran es, karena itulah hujan tercurah ke bumi.

Di dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa Allah Swt.. memberitahukan bahwa dia mengarak awan dengan kekuasaan-Nya yang pada permulaan penciptaannya itu ia dalam keadaan lemah, *"Kemudian mengumpulkan di antaranya"*, yakni menyatukan awan-awan itu, *"lalu menjadikannya bertumpuk-tumpuk sehingga kelihatan olehmu hujan keluar dari celah-celahnya"*. Firman Allah *"bahwasanya Allah pun menurunkan es dari langit, dari gumpalan seperti gunung"*. Dalam penggalan ini, kata "gunung" merupakan kiasan untuk awan. Firman Allah: "*Lalu ditimpakannya es itu kepada siapa yang Dia kehendaki"*. Yang ditimpakan itu ialah hujan es dari langit. Dan firman Allah: "*Lalu ditimpakan*Nya *kepada siapa yang Dia kehendaki"*, berarti rahmat bagi manusia; *"Dan dipalingkan dari siapa yang ia kehendaki"*, berarti Dia tidak menurunkan hujan kepada mereka, dan kemungkinan juga bahwasanya "*Kemudian ditimpakan-Nya es itu"*, berarti azab bagi siapa yang dikehendaki. Karena penimpaan es itu dapat merusak buah-buahan, tanaman dan pepohonan. Memalingkan dari siapa yang Dia kehendaki berarti merupakan rahmat bagi mereka.[188]

[188] `Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Kemudahan dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Kat-*

Demikianlah air yang dibutuhkan manusia dan makhluk lainnya telah tersedia cukup, sesuai ukuran yang diperlukan tidak lebih dan tidak kurang. Agar hujan tidak turun hanya satu tempat saja Allah mengembuskan angin untuk mendorong awan, sehingga hujan dapat tersebar di berbagai tempat dan manfaatnya dapat dirasakan oleh makhluk-Nya di mana pun berada, begitulah kekuasannya yang digambarkan oleh makhluknya. Allah berfirman:[189]

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ

Apakah kamu tidak memperhatikan bahwa sesungguhnya Allah menurunkan air dari langit, maka diatur-Nya menjadi sumber-sumber air di bumi, kemudian ditumbuhkan-Nya dengan air itu tanam-tanaman yang bermacam-macam warnanya, lalu menjadi kering lalu kamu melihatnya kekuning-kuningan. Kemudian dijadikan-Nya hancur berderai-derai. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal.

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa ayat tersebut menjelaskan mengenai pasca-hujan, yaitu setelah hujan jatuh ke bumi, air hujan akan terbagi menjadi tiga bagian: *pertama*, menguap kembali karena pemanasan; *kedua*, mengalir dipermukaan dalam bentuk air sungai atau menggenang di danau, kolam, sawah, atau cekungan-cekungan tanah; dan *ketiga*, air terserap oleh tanah, namun tidak hilang. Artinya, air dalam tanah masih dapat dialirkan lewat permukaan atau di dalam tanah. Dengan adanya gaya gravitasi, air di permukaan tanah selalu bergerak menuju tempat yang lebih rendah dalam bentuk limpasan yang kemudian mengaliri saluran-saluran, parit-parit

sir, Jilid III, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), h. 510.

[189] QS. *az-Zumar* [39]: 21.

dan sungai-sungai. Mekanisme yang menyebabkan proses pada aliran, ini adalah reaksi oksidasi yang terjadi antara oksigen yang terlarut dalam air dengan senyawa terlarut lainnya yang menyebabkan terjadinya proses penguraian zat-zat pencemar secara kimia. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa air adalah zat, materi atau unsur yang sangat penting bagi semua bentuk kehidupan, yang diketahui sampai saat ini di bumi bukan di planet lain.

G. BUMI RESERVOIR AIR RAKSASA

Al-Qur'an menjelaskan bahwa hujan itu turun dari langit kemudian jatuh ke bumi, sehingga bumi tempat manusia, hewan dan tumbuh-tumbuhan hidup menjadi tempat penampungan dan penyimpanan air yang turun dari langit. Oleh sebab itu, bumi merupakan *reservoir* air yang menjamin ketersediaan air bagi kepentingan makhluk hidup. Al-Qur'an lebih jauh menjelaskan:[190]

وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ

Dan Kami turunkan air dari langit dengan suatu ukuran, lalu Kami jadikan air itu menetap di bumi, dan pasti Kami berkuasa melenyapkannya.

Surah *al-Mu'minuun* ayat 18 di atas menjelaskan bahwa air yang turun dari langit itu mengikuti dan tunduk pada *qadar*, yakni ketentuan Allah yang diberlakukan pada alam yang dinamakan hukum alam. Sementara bumi, menurut hukum alam ciptaan Allah, berfungsi sebagai *reservoir* air, dan air yang tersimpan di bumi (*reservoir*) yang alami itu merupakan cara Allah dalam mengonservasi air untuk memberi minum manusia dan

[190] QS. *al-Mu'minuun* [23]: 18.

ternak serta menyiram tetumbuhan hingga tumbuh segar. Konservasi air yang diciptakan Allah dalam sebuah siklus air tersebut mengacu kepada prinsip keseimbangan. Di musim hujan yang tercurah degan melimpah itu, tersimpan dengan baik di dalam *reservoir* air sehingga tidak menimbulkan ancaman banjir bagi manusia. Sementara itu, di musim kemarau debet air yang tersimpan di dalam *reservoir* air merupakan penyedia cadangan air sehingga tidak mengalami kekeringan.

Sementara itu menurut Adnan asy-Syarif, surah *al-Mu'minuun* [23]: 18 di atas menegaskan bahwa Allah menurunkan hujan dari langit dengan kadar, takaran atau ukuran tertentu. Lalu, Allah menjadikan bumi dan gunung-gunung sebagai tempan resapan air. Sekiranya tidak ada gunung, tentu air yang turun melalui proses hujan itu tidak tersimpan dan air itu seluruhnya terbuang ke laut.[191]

Dalam menurunkan hujan dari langit, tekadang Allah menyatakannya dengan istilah mencurahkan air dari langit ke bumi sehingga tersimpan secara merata dalam *reservoir* air, yakni di perut bumi atau di permukaan bumi seperti gunung, sungai, danau, atau laut. Hal ini tecermin pada penjelasan ayat Al-Qur'an yang berikut:[192]

أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا. ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا. فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا. وَعِنَبًا وَقَضْبًا. وَزَيْتُونًا وَنَخْلا. وَحَدَائِقَ غُلْبًا. وَفَاكِهَةً وَأَبًّا. مَتَاعًا لَكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ

Kamilah yang telah mencurahkan air melimpah (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu di sana Kami tumbukan biji-bijian, dan anggur dan sayur-sayuran, dan zaitun dan pohon kurma, dan kebun-kebun yang rindang, dan buah-buahan serta rerumputan, (semua itu) untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu.

[191] Adnan asy-Syarif, *Min 'Ulūm al-Ard al-Qur'aniyyah*, Cet. ke-IV, (Beirut: Darul 'Ilmi Lil Malāyīn, 2004), h. 49.

[192] QS. *'Abasa* [80]: 25-32.

Air yang tercurah dari langit secara melimpah itu tidak seluruhnya terbuang ke laut melalui aliran sungai, tetapi tersimpan di dalam gunung yang berfungsi sebagai *reservoir* air yang sekaligus menjadi sumber mata air pegunungan yang menyegarkan dengan tujuan agar air yang turun dari langit itu dapat menghidupkan bumi yang kering menjadi hijau karena rerumputan, menumbuhkan tanaman yang menghasilkan biji-bijian serta buah-buahan yang dapat dinikmati oleh manusia dan makhluk lainnya. Allah berfirman:[193]

وَجَعَلْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ شَامِخَاتٍ وَأَسْقَيْنَاكُمْ مَاءً فُرَاتًا

Dan Kami jadikan padanya gunung-gunung yang tinggi, dan Kami beri minum kamu dengan air tawar.

Dari *reservoir* air yang secara alamiah terjaga keseimbangannya itu, terciptalah berbagai sumber air, baik air tanah maupun air di permukaan tanah sebagaimana dijelaskan oleh Allah pada ayat Al-Qur'an yang berikut:[194]

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ

Apakah engkau tidak memperhatikan bahwa Allah menurunkan air dari langit, lalu diaturnya menjadi sumber-sumber air di bumi, kemudian dengan air itu ditumbuhkan-Nya tanam-tanaman yang bermacam-macam warnanya, kemudian menjadi kering, lalu engkau melihatnya kekuning-kuningan, kemudian dijadikan-Nya hancur berderai-derai. Sungguh pada yang demikian itu terdapat pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal sehat.

Sumber-sumber yang disebutkan pada ayat di atas adalah

[193] QS. *al-Mursalāt* [77]: 27.
[194] QS. *az-Zumar* [39]: 21.

air yang tersimpan di dalam perut bumi atau di permukaan bumi seperti gunung, sungai, danau, atau laut tersebut dirancang sedemikian rupa oleh Allah untuk menghidupkan bumi yang kering kerontang menjadi segar bugar, bahkan menjadi hijau karena dipenuhi rerumputan. Air itu pun telah menumbuhkan tanaman yang menghasilkan biji-bijian serta buah-buahan yang dapat dinikmati oleh manusia dan makhluk lainnya melalui siklus air yang terjaga dalam keseimbangan bumi menjadi subur. Maka siklus air yang terpelihara secara alamiah itu pada akhirnya berhasil mencapai tujuan puncak penciptaan bumi, yaitu agar bumi mengeluarkan hasil-hasil yang melimpah untuk kesejahteraan hidup manusia.

Mengenai informasi Al-Qur'an bahwa hujan berperan dalam menghidupkan lahan yang mati, menurut ilmuwan, "karena hujan di samping membawa butiran air, suatu materi yang penting untuk kehidupan semua makhluk hidup di dunia, ternyata butiran air hujan juga membawa serta material yang berfungsi sebagai pupuk. Saat air laut yang menguap dan mencapai awan, ia mengandung sesuatu yang dapat merevitalisasi daratan yang mati. Butiran air hujan yang mengandung bahan-bahan revitalisasi biasa dikenal dengan nama *surface*, *tension droplets*. Bahan-bahan ini diperoleh dari lapisan permukaan laut yang ikut menguap."[195]

Sementara itu, M. Quraish Shihab dengan mengutip kitab *Al-Muntakhab fī at-Tafsīr* yang ditulis oleh sejumlah pakar menerangkan bahwa "air hujan adalah sumber air bersih satu-satunya bagi tanah. Adapun matahari adalah sumber semua kehidupan, tetapi hanya tumbuh-tumbuhan yang dapat menyimpan daya matahari itu dengan perantaraan klorofil, untuk kemudian menyerahkannya kepada manusia dan hewan dalam bentuk bahan makanan oraganik yang dibentuknya."[196]

---

[195] Adnan asy-Syarif, *Min 'Ulūm al-Ard al-Qur'aniyyah*, Cet. ke-IV, (Beirut: Darul 'Ilmi Lil Malāyīn, 2004), h. 367.

[196] M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*,

Tujuan akhir Allah menciptakan siklus air sedemikian rupa itu tiada lain untuk memberi kehidupan dan kenikmatan bagi manusia, binatang, dan makhluk hidup lainnya. Hal ini ditegaskan oleh Allah pada dua ayat Al-Qur'an yang berikut:[197]

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ فَلا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

(Dialah) yang menciptakan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dialah yang menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia hasilkan dengan (hujan) itu buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Karena itu, janganlah kamu mengadakan tandingan-tandingan bagi Allah, padahal kamu mengetahui.

Allah berfirman:[198]

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ. وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ. رِزْقًا لِلْعِبَادِ وَأَحْيَيْنَا بِهِ بَلْدَةً مَيْتًا كَذَلِكَ الْخُرُوجُ

Dan dari langit Kami turunkan air yang memberi berkah lalu Kami tumbuhkan dengan air itu pepohonan yang rindang dan biji-bijian yang dapat dipanen. Dan pohon kurma yang tinggi-tinggi yang mempunyai mayang yang bersusun-susun, (sebagai) rezeki bagi hamba-hamba (kami), dan Kami hidupkan dengan (air) itu negeri yang mati (tandus). Seperti itulah terjadinya kebangkitan (dari kubur).[199]

H. JENIS-JENIS AIR

Air merupakan sumber kehidupan yang tidak dapat tergantikan oleh apa pun juga. Tanpa air, manusia, hewan, dan tanam-

Cet. ke-I, Jilid IV, (Jakarta: Lentera Hati, 2001), h. 210.

[197] QS. *al-Baqarah* [2]: 22.

[198] QS. *Qāf* [50]: 9-11.

[199] Kementerian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Pelestarian Lingkungan Hidup*, Jilid IV, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), h. 62-66.

an tidak dapat hidup. Oleh karena itu, air yang terdapat di bumi dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu:

1. Air tanah
   Air tanah adalah air yang berada di bawah permukaan tanah. Air tanah dapat kita bagi lagi menjadi dua golongan, yakni air tanah preatis dan air tanah artesis.
   a. Air tanah preatis adalah air tanah yang letaknya tidak jauh dari permukaan tanah serta berada di atas lapisan kedap air/*imperiable*.
   b. Air tanah artesis adalah air tanah yang letaknya sangat jauh di dalam tanah serta berada di antara dua lapisan kedap air.
2. Air Permukaan
   Air permukaan adalah air yang berada di permukaan tanah dan dapat dengan mudah dilihat oleh mata kita, seperti laut, sungai, danau, kali, rawa, empang, dan lain sebagainya. Dan air ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:
   a. Perairan darat adalah air permukaan yang berada di atas daratan misalnya: rawa-rawa, danau, sungai, dan lain sebagainya.
   b. Perairan laut adalah air permukaan yang berada di lautan luas. Contohnya air laut yang berada di laut.

Dapat kita pahami bahwa adanya penekanan penting terhadap air dari langit yang menjadi sumber air untuk minum, pengairan dan kebersihan. Air di permukaan tanah juga dikemukakan dengan sangat jelas di dalam Al-Qur'an, firman Allah:[200]

أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلْيَةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَبَدٌ مِثْلُهُ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ

[200] QS. *ar-Ra'd* [13]: 17.

Allah telah menurunkan air (hujan) dari langit, maka mengalirlah air di lembah-lembah menurut ukurannya, maka arus itu membawa buih yang mengambang, dan dari apa (logam) yang mereka lebur dalam api untuk membuat perhiasan atau alat-alat, ada (pula) buihnya seperti buih arus itu. Demikianlah Allah membuat perumpamaan (bagi) yang benar dan yang bathil. Adapun buih itu, akan hilang sebagai sesuatu yang tak ada harganya; adapun yang memberi manfaat kepada manusia, maka ia tetap di bumi. Demikianlah Allah membuat perumpamaan-perumpamaan.

Di dalam ayat di atas, Allah mengumpamakan yang benar dan yang batil dengan air dan buih atau dengan logam yang mencair dan buihnya. Perkara yang benar sama dengan air atau logam murni, sedangkan yang batil sama dengan buih air yang akan lenyap dan tidak ada gunanya bagi manusia.[201]

I. AIR DAN KESEHATAN

Air merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan. Dan hal ini telah kita ketahui bersama. Akan tetapi, apakah kita sudah mengetahui secara pasti seberapa ketergantungan kita kepada air dalam kehidupan ini? Manusia dapat bertahan hidup dengan tanpa makan kira-kira selama dua bulan, akan tetapi kita tidak mampu bertahan hidup jika badan kita tidak mengonsumsi air selama beberapa hari.

Air yang berada dalam tubuh kita memainkan peranan yang sangat penting untuk mempertahankan tubuh kita agar dia tetap hidup. Di antara peranannya, yaitu:

1. Menjaga Temperatur Tubuh Agar Tetap pada Kondisi yang Ideal

Kita sangat membutuhkan pengetahuan tentang psikologi

[201] Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid XI, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 478.

tubuh, sehingga dengan demikian kita akan mampu mengontrol temperatur tubuh kita. Karena tubuh kita tidak akan pernah berhenti untuk melahirkan temperatur panas. Meskipun saat kita sedang duduk-duduk santai di atas sebuah kursi santai, namun pada saat yang bersamaan kita tetap berada pada ruang lingkup kehidupan yang tidak akan pernah terlepas dari temperatur panas. Akan tetapi, memang ada perbedaan kecepatan temperatur panas ini antara satu orang dengan yang lainnya, sesuai dengan keadaan yang dihadapinya.

Hal ini disebabkan karena otot-otot kita tidak akan menjadi rileks sesantai-santainya, meskipun kita dalam keadaan tidur nyenyak sekalipun. Selama masih ada beberapa keganjilan pada otot kita dan selama masih ada kerja pengendapan pada susunan tubuh kita, maka pada saat itulah akan terjadi pemanasan temperatur.

Ini juga terjadi karena kerja kehidupan yang berada dalam tubuh kita sangat butuh terhadap temperatur panas tertentu agar dia dapat bekerja dengan baik. Akan tetapi, temperatur itu jangan terlalu panas dan jangan terlalu dingin. Karena itu, sel-sel tubuh kita sangat membutuhkan air untuk menjaga temperatur tersebut agar tetap pada kondisi yang ideal. Karena alasan itulah tubuh kita sangat membutuhkan air melebihi dari kebutuhan terhadap yang lainnya. Air merupakan kebutuhan mendasar tubuh kita untuk menjaga kondisi temperatur agar tetap pada posisi ideal. Menjaga temperatur tubuh agar tetap pada posisi yang ideal adalah syarat mutlak agar tubuh kita tetap hidup, karena air akan bekerja untuk mengatur tingkat temperatur tubuh tersebut sehingga tetap pada kondisi yang ideal.

Jika temperatur tubuh kita meningkat mencapai 43 persen dari kondisi yang ideal, yaitu 37 persen, maka tubuh kita tidak akan bisa bertahan hidup. Hal itu terjadi karena temperatur tubuh yang tiba-tiba naik akan menimpa sel-sel tubuh. Dan pada saat itu sel-sel tubuh akan seperti putih telur saat direbus.

Maka tidak ada jalan lain bagi tubuh kecuali memperendah

temperatur tersebut kepada kondisi yang ideal, yaitu dengan cara menguapkan air yang ada di dalamnya, di mana pada saat itu air akan bekerja keras untuk mendinginkan temperatur tubuh itu sehingga tubuh bisa mengeluarkan keringat. Pada saat itulah, air akan membantu tubuh menurunkan temperaturnya.

2. Mencuci Kedua Ginjal dan Menghilangkan Racun

Air yang kita konsumsi akan dapat bekerja mencuci darah dari berbagai racun yang merugikan. Ginjal merupakan organ yang sangat penting dalam tubuh kita. Organ itu yang dapat menyaring racun dari tubuh kita. Kalau tidak karena ginjal itu maka racun-racun itu akan terkumpul dalam darah kita, dan pada saat itulah kita akan sakit dan meninggal dunia. Adapun air dapat mencairkan endapan-endapan yang disebabkan adanya kerja organ-organ tubuh dan dia tidak dibutuhkan oleh tubuh, sehingga menjadi endapan-endapan yang ada di dalamnya, kemudian air itu mengeluarkan endapan tersebut bersamaan dengan air kencing melalui kedua ginjal.

Tubuh kita benar-benar membutuhkan banyak air, agar dia dapat menjaga kedua ginjal kita dan dapat bekerja sesuai dengan fungsinya. Orang yang kekurangan air, ginjalnya akan mengalami gangguan, sehingga tubuh akan dipenuhi dengan endapan-endapan dan akan banyak mengandung racun yang mematikan. Setelah kedua ginjal kita terlepas dari urea dan kemasamannya, maka kedua ginjal itu harus meleburkan racun yang ada padanya di dalam air.

Jika kita mengonsumsi air dalam jumlah yang banyak, maka hal itu akan dapat meminimalisasi endapan-endapan racun yang ada di dalam air menjadi bening dan tidak menimbulkan bau yang menyengat. Begitulah air membantu keluarnya kelebihan air dalam tubuh dan meminimalisasi racun yang ada dalam darah. Inilah di antara peranan air dalam tubuh kita. Air dapat membebaskan tubuh kita dari racun-racun dan sampah-sampah dalam tubuh.

3. Air Berperan sebagai Wasit dalam Tubuh

Tubuh kita tampak seperti sebuah kesatuan yang tidak terpecah-pecah. Akan tetapi pada hakikatnya, dia bagaikan sebuah negara yang sangat besar yang terdiri dari berjuta-juta sel. Setiap individu dalam negara itu harus menjalankan kewajiban dan fungsinya secara bersama-sama dan saling tolong-menolong. Setiap sel harus berusaha untuk mencari makanannya sendiri dan segala sesuatu yang dibutuhkannya, demi kelanjutan hidup dalam negara tersebut.

Begitulah air yang juga berfungsi sebagai pengaman makanan sel-sel yang ada dalam tubuh dan berusaha untuk melebur endapan-endapan yang ada dalam sel-sel tersebut, di mana air itu meleburkan dan membersihkan racun-racun dan endapan yang tidak dibutuhkan lagi oleh tubuh ke luar dari tubuh kita.

Begitulah rahasia kesibukan air dalam negara jasmani kita. Air berfungsi sebagai penghantar makanan, penyimpan, dan mempertahankan kesehatan.

Air yang berpindah-pindah di antara sel-sel itu berperan menjadi wasit dalam setiap kerja kehidupan dalam tubuh kita. Pada saat terjadi suatu kejanggalan dalam tubuh, maka air berfungsi sebagai penetralisasi, sehingga kehidupan bisa tetap berkelanjutan.

4. Air Berperan sebagai Pemindah Makanan pada Anggota Tubuh

Air dapat membantu dalam masalah penyeraan dan memindahkan protein, vitamin, dan unsur-unsur tambang dari anggota tubhu yang satu ke anggota tubuh lainnya. Air juga mengatur keseimbangan zat asam. Dia juga membantu menyampaikan makanan ke sel-sel tersebut melalui dinding-dinding sel-sel itu.

Air yang ada dalam sel-sel dan yang ada di luarnya merupakan sesuatu yang sangat fundamental. Hal itu agar ia dapat memperbarui sel-sel hati, susunan otak, peredaran darah dan perangkat-perangkat lainnya dalam tubuh yang telah ru-

sak. Sel-sel tubuh kita selalu membutuhkan materi dan unsur-unsur makanan untuk membangun sel-sel baru, hanya saja materi-materi makanan yang kita makan tidak bisa sampai secara langsung ke sel-sel tersebut, akan tetapi harus ada persediaan materi makanan meskipun sedikit sebelum dia terserap ke dalam sel-sel. Setelah itu, air bekerja untuk melebur unsur-unsur makanan dan oksigen dalam darah. Kemudian menghantarkan makanan tersebut ke seluruh sel-sel dan susunan anggota tubuh, di mana pada saat itu susunan anggota tubuh, seperti tulang-belulang dan otot-otot dapat menyerapnya. Sebagaimana juga air dapat menyempurnakan kerja kimiawi pada pencernaan dan metabolisme. Air dapat pula bekerja mempermudah mengeluarkan unsur-unsur makanan yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.

5. Menopang Kerja Pernapasan

Tubuh kita sangat membutuhkan air, sehingga dengan air tersebut kita bisa mendapatkan oksigen. Pada saat air itu cukup dalam tubuh kita, maka paru-paru kita menjadi basah, agar ia dapat menyedot oksigen bersamaan dengan tarikan napas. Pada saat sel-sel oksigen kita rusak, maka ia akan membentuk karbon dioksida yang membahayakan. Dan inilah yang digolongkan sebagai sampah-sampah, seperti asap dan debu yang ditimbulkan oleh api. Dan pada saat itu, sel-sel harus segera dibersihkan dari sampah-sampah tersebut.

Kedua paru-paru kita sangat membutuhkan air untuk mengusir karbon dioksida bersamaan dengan uapan air, di mana kedua paru-paru kita dapat menghabiskan setengah liter air dalam satu hari, hanya dengan mengeluarkan napas. Kita dapat menyaksikan hal tersebut pada saat kita bernapas di depan cermin, maka kita akan melihat pada permukaan cermin tersebut percikan air yang dibawa oleh udara pada saat kita bernapas.

Air dapat membantu keluarnya uap air bersamaan dengan keluarnya napas, yaitu dengan menyeimbangkan temperatur

panas tubuh kita. Hal itu karena sebagian kekuatan yang dilahirkan dalam tubuh kita adalah akibat dari panas tubuh kita. Temperatur panas tubuh kita harus selalu seimbang, sehingga panas tubuh kita berada pada kondisi yang tetap, yaitu 37 derajat celcius. Pada saat air menguap dari dalam tubuh kita, maka hal itu akan menyerap tingkat temperatur tubuh. Karena itu, pada saat air keluar dari tubuh kita dalam bentuk uap, maka kita dapat meringankan tingkat temperatur panas tubuh kita.

Mengonsumsi air dalam jumlah yang banyak merupakan obat mujarab untuk menghilangkan lendir, di mana air itu dapat membantu mencairkan ludah atau lendir yang lengkat. Karena itu, orang yang sedang terjangkit penyakit influenza atau sesak napas dianjurkan untuk mengonsumsi banyak air. Begitu juga pada saat terjadinya cuaca yang tidak menentu, dianjurkan untuk banyak mengonsumsi air.

6. Membantu Pencernaan

Air dapat mendorong kerja organ tubuh untuk mengusir racun-racun pada saat organ-organ tubuh tersebut sedang bekerja, di mana air dapat menggairahkan kerja pencernaan dan mempercepat kerja pengeluaran racun. Pada saat kekurangan air, maka akan terjadi endapan-endapan yang keras di dalam usus, kemudian jika kita berusaha menahan rasa haus dan tidak segera mengonsumsi air, maka kenyataan yang seperti itu akan dapat menjadikan tubuh kita terkotori oleh endapan-endapan racun. Pada saat itu, usus-usus akan kembali menyerapnya. Hal ini disebabkan oleh terkumpulnya endapan-endapan racun tersebut dan tidak adanya upaya untuk mengentaskannya dengan cara yang alami, yaitu mengonsumsi air secukupnya.

Karena itu, dapat kita simpulkan bahwa terkumpulnya endapan-endapan racun dalam tubuh merupakan penyebab utama terjadinya gangguan kesehatan. Jika hal ini dibiarkan, maka akan mengakibatkan terjangkitnya penyakit pada organ-organ tubuh lainnya.

7. Membasahi Susunan Organ Tubuh Bagian Dalam dan Permukaan Kulit

Air dapat bekerja membasahi organ-organ tubuh, terutama mata, hidung, mulut, dan pori-pori. Air merupakan materi yang dapat mendinginkan bagian permukaan kulit. Pada hari-hari yang panas, maka akan bertambah tinggi pula temperatur tubuh kita, sebagaimana halnya penggerak mobil. Jika air mengenai kulit maka, ia akan mendinginkannya dan akan keluar dalam bentuk keringat dan menyeimbangkan temperaturnya. Adapun yang menakjubkan adalah bahwa anjing dan kucing tidak bisa mengeluarkan keringat dari kulitnya, karena itu binatang-binatang tersebut pada saat berupaya untuk mendinginkan temperatur tubuhnya mereka mempercepat pernafasannya. Dengan demikian, binatang-binatang tersebut sangat membutuhkan air dalam jumlah yang besar pada saat musim panas. Kalau kita perhatikan, binatang-binatang itu pada musim panas akan selalu membuka mulutnya pada saat berjalan.

Air juga dapat membasahi bagian dalam kulit kita. Tugas kulit adalah menghindarkan diri dari temperatur panas yang berlebihan, bukan menahan air pada permukaan kulit. Kenyataan ini mengharuskan kita memberikan air dalam jumlah yang besar terhadap kulit agar dia tetap basah, sehingga kelenturan dan keindahannya tetap terjaga.

Sebuah lembaga kesehatan berpendapat tentang peraturan makan, bahwa sesuatu yang sangat penting dalam masalah makan, yaitu memasukkan unsur air dalam jumlah yang besar ke dalam tubuh. Karena tidak ada keterkaitannya sama sekali antara mengonsumsi air dalam jumlah besar dengan bertambahnya berat badan. Meskipun pada kenyataannya, banyak wanita yang melakukan diet tidak mau mengonsumsi air terlalu banyak, karena takut kegemukan. Akibatnya, karena kekurangan air muka dan tangan mereka terlihat keriput.

Kekurangan air pada permukaan kulit dapat menghilangkan kelenturan kulit itu sendiri dan kehilangan kemampuannya untuk terhindar dari bakteri-bakteri yang membahayakan dan bersarang dalam tubuh. Karena itu, kita dapat melihat pada kulit orang yang kekurangan air tersebut rongga-rongga yang memungkinkan masuknya materi-materi yang membahayakan.[202]

[202] Sabha Muhammad Bunduq, *Dahsyatnya Air: Kunci Kesehatan yang Terlupakan*, Cet. ke-I, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2011), h. 54.

6

POLA HIDUP SEHAT

— M. Hanif, M.Th.I.

Kandungan Al-Qur'an mengutamakan keagungan makna di balik teka-teki dalam untaian kalimatnya maupun pada pernyataan di setiap ayat-ayatnya tersebut. Kemukjizatan Al-Qur'an turun seiring dengan *Nuzul* dan tertulisnya serta teraplikasikan percikan-percikan hakikat makna Al-Qur'an itu sendiri. Fenomena Al-Qur'an terhadap dinamika kehidupan manusia seakan sudah teramat jauh dari cita-cita awal dan utama *risalah li Al-Qur'an.* Di mana pesan utama darinya ialah penanaman kebaikan dan sikap maupun karakteristik kedamaian yang disintegrasi dalam nilai kemaslahatan dan kerahmatan bagi seluruh alam semesta. Ironisnya bahkan umat yang menjadi objek utama diturunkannya Al-Qur'an seakan lupa dan luput terhadap filosofi dan pengamalan di berbagai aspek kehidupan keseharian mereka. Kealpaan di dalam pengamalan Sunnah Rasulullah merupakan bagian yang terabaikan dari fokus umat Islam selain

sebuah kelalaian besar terhadap kitab suci Al-Qur'an yang seakan tidak tampak dan sirna kemukjizatan utamanya di dalam setiap sanubari manusia yang mungkin bagian orang-orang yang disebut dengan *mukminin* dan *mukminat*. Oleh karenanya, perlu pengkajian yang lebih komprehensif dan menyadarkan tentang betapa erat dan kuatnya keberlangsungan hidup manusia dengan hal-hal yang dituntut Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah saw..

A. KEHIDUPAN SEHAT BERKUALITAS (HAYAT THAYYIBAH)

Manusia sebagai makhluk yang memiliki beragam keutamaan dan kelebihan senantiasa menciptakan lingkungan tempat tinggalnya menjadi semakin indah, nyaman dan aman untuk dihuni. Namun dalam proses menggapai ambisi hidup yang cenderung negatif dan mengakar di setiap masing-masing diri manusia akan terlihat pengabaian terhadap keindahan berakhlak terhadap seluruh aspek kehidupan. Adalah semestinya kita dapat memahami bahwa tujuan manusia hidup tidak lain ialah membawa misi menyebarkan kebaikan, ketenteraman sehingga dapat menjadi rahmat bagi semesta. Adapun manusia yang sejatinya ialah Insan Rabbani (hamba yang taat) digariskan untuk berjalan ke arah yang benar (Allah ridhai). Demi tercapainya misi tersebut perlu ditemukan suatu konsep hidup, gaya hidup berupa pola hidup yang berlandaskan kepada tuntunan dan nilai-nilai Al-Qur'an. Bahwa Al-Qur'an yang merupakan petunjuk jalan kepada Tuhan saat ini lebih banyak dimanfaatkan sebagai hiasan untuk memperindah tatanan rumah (kaligrafi) dan cenderung berpusat menjadi bahan catatan diktat atau sekadar menjadi modul perkuliahan saja, objek kajian dalam karya skripsi, tesis maupun disertasi. Lebih tragisnya, Al-Qur'an sebagai kitab suci sepanjang masa oleh sebagian kalangan dijadikan ajang bermegah-megah dalam hal kompetisi tanpa roh Qurany melalui tema beragam mengenai permasalahan dan kajian Al-Qur'an itu

sendiri sehingga seakan-akan Al-Qur'an layaknya sebuah proyek pragmatis begitu saja. Bagaimana tujuan mulia turunnya Al-Qur'an, yaitu sebagai tuntunan hidup dapat terwujud apabila Al-Qur'an hanya berlaku pada hal yang demikian saja. Adapun mengenai fungsi lain Al-Qur'an baik sebagai hidayah ialah dapat berlaku pula menjadi obat bagi kesehatan jiwa dan raga untuk seluruh umat manusia di semesta alam. Hal tersebut dapat dengan jelas kita baca di beberapa surah di dalam Al-Qur'an, seperti yang tertera di dalam surah *al-Israa'* [17]: 82 dan surah *Yunus* [10]: 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلا خَسَارًا

Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. *al-Israa'* [17]: 82)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhan-mu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang beriman. (QS. *Yunus* [10]: 57)

1. Aturan Mutlak Keseimbangan

Allah berfirman bahwa siapa saja yang menjalani kehidupan yang disiplin dan dilandasi kebaikan maupun kasih dan sayang baik bagi dirinya dan semesta alam, maka suatu keniscayaan baginya berupa hal ihwal keutamaan yang terbingkai dalam bentuk kehidupan baik (*hayat thayyibah*). Siapa pun orangnya baik laki-laki maupun wanita tidak ditemukan suatu batasan

tertentu juga sebuah perbedaan dalam penilaian yang Allah tetapkan karena sungguh Allah ialah Tuhan yang melihat manusia bukan dari fisik dirinya maupun harta dan jabatan yang diembannya melainkan dari ketakwaan dan amal saleh yang dikerjakan secara terus-menerus dan berkesinambungan. Firman Allah dalam surah *an-Nahl* [16]: 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Yaitu barangsiapa yang berbuat baik dan beramal saleh pastilah Allah akan memberikan baginya kehidupan yang baik, yaitu suatu sistem kehidupan yang mengarahkan manusia tersebut kepada bobot kualitas diri yang sesuai dengan keinginan dan aturan Allah Swt. dan konsep tersebut sering disebut di dalam bahasa Al-Qur'an dengan istilah *Hayat Thayyibah* mengutip salah satunya yaitu di dalam surah *an-Nahl* di atas yang intinya memiliki arti sebagai berikut: *Dan sungguh akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan*. (QS. *an-Nahl* [16]: 97). Ayat tersebut membuka peluang kepada siapa saja, baik dari kalangan bawah, atas masyarakat miskin sekalipun mereka dapat meningkatkan kualitas kehidupannya dengan berusaha konsisten dalam beramal amalan yang saleh sehingga baginya adalah terbukanya sebuah jalan pada kehidupan baik (hidup yang berkualitas). Begitu juga perihalnya pada wanita juga memiliki kesempatan yang sama dan peluang dalam dan untuk meraih kehidupan *Hayat Thayyibah* tersebut dengan syarat awal, yaitu

keimanan pada Allah yang diikuti iman pada Rasulullah saw serta terus mengerjakan amal saleh baik dalam keadaan sendiri, tersembunyi maupun saat di keramaian. Adapun mengenai tafsir amal saleh tersebut di dalam surah *an-Nahl* [16]: 97 ialah menurut Ibnu Katsir makna amal saleh ialah sebuah bentuk pekerjaan atau amalan kebaikan yang harus sesuai dengan tuntunan kitab Allah (Al-Qur'an) dan Sunnah Nabi Muhammad saw..[203] Adapun makna *Thayyib* yang terdapat di dalam ayat tersebut dilihat secara teksnya memiliki arti, yaitu *Jayyid* dengan lawan katanya yaitu *Khabist* (kotor, jorok) dengan demikian bahwa filosofi dalam konsep *Thayyib* tersebut ialah suatu metodologi yang menjauhkan kita dari keadaan maupun sifat kotor, keadaan tubuh maupun pakaian yang jorok, pemukiman yang kumuh lagi berantakan dan lain sebagainya. Rasyid Rida dalam tafsirnya menjelaskan bahwa *Thayyib* yang dimaksud dalam surah *an-Nahl* [16]: 97 tersebut adalah suatu keadaan yang mampu membawa kepada sebuah sistem kehidupan di masyarakat dengan lebih teratur lagi terarah maupun keadaan yang tertib terkendali.[204] Dengan demikian, apabila masih ditemukan keadaan yang kacau dan semeraut tanpa aturan apalagi membawa kerusakan, maka suatu kehidupan yang buruk akan menimpa mereka yang berperilaku demikian. Karena kehidupan tersebut bukan suatu nilai hidup yang termaktub menurut Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah saw. Keteraturan yang diinginkan oleh Al-Qur'an ialah semangat ketertiban mengerakkan manusia untuk menjaga dirinya dan menjauhi hal-hal negatif yang mengancam serta merusak diri maupun masyarakat di sekitarnya. Namun dalam prosesnya, kualitas hidup yang bersarikan *Hayat Thayyibah* tersebut meraihnya sangat tidak mudah seperti membalik tangan karena hakikat dinamika perjuangan adalah suatu jalan yang terjal dan berat yang menghasilkan suatu kesalahan dan banyak perbaikan

[203] Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Terj.), (Bogor: Pustaka as-Syafii, 2004), Tahqiq: Dr. Abdullah Bin Muhammad, Juz 5, h. 127.

[204] Rasyid Rida, *Tafsir al-Manar*, (Kairo: Dar al-Manar, 1346 H), Juz 4, h. 137.

dan peningkatan pada akhirnya yang untuk itulah dituntut segera mengevaluasi diri serta menebus kesalahan sengaja maupun tidak dengan memperbanyak kebaikan dan menabur berbagai macam kebajikan. Karena tidak ada manusia yang sempurna di dunia kecuali para utusan Tuhan. Dalam suatu Hadis Rasulullah pernah berpesan untuk menutupi kesalahan dengan melakukan atau mengiringinya dengan kebaikan, namun tidak berarti melakukan kesalahan adalah sesuatu yang dapat ditoreransi dan begitu saja mendapat kemaafan dari baginda Rasulullah saw.. Rasul mengingatkan kita umatnya dalam Hadisnya yang diriwayatkan Imam Ahmad dan Imam at-Tirmizi:

عَنْ أَبِي ذَرّ جُنْدُبْ بْنِ جُنَادَةَ وَأَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ مُعَاذ بْن جَبَلٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا عَنْ رَسُوْلِ اللهِ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: اِتَّقِ اللهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتْبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمْحُهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ. رواه الترمذي وقال حديث حسن وفي بعض النسخ حسن صحيح

"Dari Abi Dzar berkata abi Junadah dari Abd ar-Rahman Mu'adz bin Jabal r.a. bersabda Rasulullah saw.: Bertakwalah kepada Allah di mana saja engkau berada. Iringilah perbuatan buruk dengan perbuatan baik, niscaya (perbuatan baik) akan menghapusnya (perbuatan buruk). Dan berperilakulah terhadap sesama manusia) dengan akhlak yang baik." (HR. Ahmad dan at-Tirmidzi)

Stressing point yang terkait dengan aspek kajian kesehatan pada ayat 97 surah *an-Nahl* tersebut di atas ialah mengenai pemaknaan lafaz *thayyib* itu sendiri. Bahwa manusia diperintah untuk menjaga dan merawat lingkungan tempat tinggal agar bersih, suci, dan jauh dari segala macam kotoran, kesemerautan, kerusakan, dan kekumuhan. Hal ini didasari karena realitas di Nusantara sekarang ini banyak masyarakat yang cenderung tidak memedulikan keadaan lingkungan mereka sendiri, bahkan dengan leluasa membuang sampah sembarang tempat, menebang pohon sesuka hati dan masif. Fenomena tersebut berbeda dengan apa yang diterapkan oleh masyarakat Eropa yang

mayoritas penduduknya adalah non-Muslim. Maka tidak heran bahwa Muhammad Abduh selaku guru dari Rasyid Ridha mengeluarkan sebuah kesimpulan bahwa *Islam Mahjub bil Muslim*. Mengapa bisa terjadi hal yang demikian itu, hal ini disebabkan penganut Islam itu sendiri yang meninggalkan nilai Islam dalam kehidupannya, termasuk salah satunya ialah dalam penerapan gaya hidup sehat yang diajarkan Rasulullah. Adapun salah satu faktor yang memengaruhi keadaan tersebut adalah fenomena kemiskinan di masyarakat. Angka maupun jumlah penduduk miskin tidak mungkin dapat dipersempit jumlahnya menjadi sekitar 10 persen dari jumlah penduduk kita apalagi menjadikannya sampai 0 persen, hal itu adalah hal yang mustahil dikarenakan keadaan miskin maupun kaya bagian dari hukum/aturan Tuhan (*sunatullah*) yang tidak kita berlepas dari hal tersebut. Namun kita dilarang berprasangka bahwa suatu lingkungan masyarakat miskin acap kali selalu identik dengan lingkungan yang kumuh bahkan cenderung kotor dan terbengkalai. Intinya ialah hal buruk tersebut dapat dicegah dengan tata kelola dan penataan yang baik serta perencanaan yang terintegrasi dengan baik secara menyeluruh. Dengan demikian, lingkungan masyarakat miskin akan terlihat lebih bersih, lebih rapi, elok, dan indah sehingga mereka merasa nyaman untuk tinggal dan menempatinya.

2. Islam dan Penyakit

Ketika kita membahas mengenai kesehatan dalam pandangan Islam, maka dapat kita temukan bahwa Islam membagi penyakit ke dalam dua bagian, yaitu penyakit fisik dan psikis (mental). Adapun ayat-ayat yang membahas mengenai kata sakit (*maridh*) seperti yang tertuang di dalam surah *al-Baqarah* [2]: 7, Allah berfirman:

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ

عَظِيمٌ

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.

Dalam Al-Qur'an kita dapat menemukan kata sakit beserta derivasi yang berkaitan dengannya sebanyak 24 kali. Adapun asal kata sakit atau *maridh* terdiri dari tiga huruf, yaitu huruf *mim-ra-da* yang maknanya berhubungan dengan suatu keadaan yang membuat seseorang tidak dalam keadaan sehat, baik dari aspek kesehatan fisik maupun kesehatan rohani.[205] Berdasarkan kamus asal mula kata *maridh* tersebut, berguna untuk menggambarkan sakit di sekitar tubuh sehingga mengakibatkan sakit pada fisik. Belakangan kata *maridh* tersebut dimaksudkan juga secara metafora mengarah kepada sakit mental atau jiwa.[206] Penyakit mental yang dapat merusak seseorang tersebut bisa saja berupa perilaku yang tidak terpuji seperti iri hati, dengki, hasad, dendam, dan *nifaq*. Menurut Muhammad al-Jurjani bahwa kata *nifaq*, kufur beserta penyakit hati lainnya diungkapkan melalui lafaz *maridh* disebabkan karena tiga hal. Pertama adalah dikarenakan sikap dan sifat-sifat tersebut menghalangi jiwa untuk mendapatkan kesempurnaannya seperti halnya penyakit fisik yang menghalangi badan untuk dapat bebas bergerak. *Kedua*, karena potensi sifat keji tersebut dapat menjadikan seseorang terhalang dalam memperoleh kebahagiaan di kehidupan akhirat. Sebab yang ketiga ialah karena kecenderungan jiwa seseorang ialah untuk mengikuti keyakinan dan perilaku yang menyimpang sama halnya dengan kecenderungan tubuh yang lebih memilih mengabaikan kesehatan dan melakukan hal yang merusak bahkan membahayakan.[207] Maka berdasarkan penelu-

[205] Ibnu Faris, *M'ujam Maqayis al-Lughah*, (t.tp.:t.p., t.th.), Juz: 5, h. 30.

[206] Tim Tafsir Kemenag, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012), h. 257.

[207] Muhammad al-Jurjani, *at-Tarifat*, (Mekkah: al-Haramain, 1421 H), h. 226.

suran di dalam *Mu'jam Mufahras Li alfazh* Al-Qur'an kata sakit diungkapkan melalui kata *maridh* termaktub dalam surah *an-Nuur* [24]: 61 dan *al-Fath* [48]: 17, kata *maridhtu* ditemukan dalam surah *an-Nisaa'* [4]: 43, kata *maridhan* terdapat satu kali dalam Al-Qur'an, yaitu dalam surah *al-Baqarah* [2]: 184-185. Dan kata *maridha* dapat kita lihat pada surah *an-Nisaa'* [4]: 43. Dengan demikian, Islam memberikan solusi jangka panjang di dalam aspek pengobatan, bahwa pengobatan yang paling utama ialah pencegahan sedari awal. Yaitu melalui pola hidup sehat, menjaga jiwa dari penyakit hati yang menjangkiti *qalbu*. Karena sumber dari segala penyakit ialah bermula dan berawal dari dalam jiwa (psikologi) manusia. Namun sangat disayangkan bahwa banyak manusia yang lebih memperhatikan kesehatan fisik dibandingkan kesehatan rohani. Padahal ketika mental mengalami gangguan dan rasa sakit, maka otomatis akan berimbas pada sakit fisik. Dari keadaan yang demikian itu, maka muncul beberapa istilah yang yang berkaitan dengan aspek psikis tersebut, yaitu seseorang dapat merasakan sakit yang berkepanjangan dalam hal pola pikir atau pikiran di benaknya serta sakit yang bersifat fisik maupun sakit yang diderita pada mental kejiwaan seseorang. Pendapat yang mengungkapkan bahwa sumber segala penyakit terletak pada aspek kesehatan mental dapat kita rujuk sumber *statement* yang demikian tersebut pada ayat-ayat yang membahas mengenai sakit atau ayat yang terdapat lafaz sakit yang tercantum di dalamnya. Bahwa ayat-ayat yang membahas seputar sakit dan kesehatan, yang sering kali ketika tema sakit dibahas tentunya akan diikat dan terikat erat pada aspek keimanan, kekafiran, kefasikan, dan kesalehan atau amal saleh itu sendiri. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa sakit psikis yang diderita seseorang akan lebih berbahaya dan memiliki pengaruh negatif dibanding seseorang yang hanya merasakan sakit pada fisiknya saja. Oleh sebab itu, tak ayal maka yang menjadi fokus utama peningkatan kualitas kehidupan manusia utamanya ialah penguatan aspek rohani dengan terapi

ibadah maupun zikir atau wirid dan amalan yang sesuai dengan konsep dengan tuntunan dan ajaran Rasulullah saw. Dilihat dari surah *an-Nahl* [16]: 97 poin yang termaktub di dalam kandungan ayat tersebut ialah melalui perintah pada aspek penguatan iman dan konsistensi pengamalan nilai-nilai *ihsan*. Konsep *ihsan* yang berpadu pada keimanan dan rasa kasih serta sayang akan membawa kepada kondisi yang merahmati dan memaslahati seluruh aspek kehidupan baik secara individu maupun berjemaah. Keadaan bahagia di kehidupan sekarang maupun akan datang bagi siapa saja yang mampu mengimplementasikan dan menjaga agar terus melekat di dalam dinamika sosial umat manusia. Hal inilah yang seharusnya menjadi titik utama dan fokus untuk dijalankan pada setiap diri seorang mukmin di mana pun dan kapan pun dirinya berada. Maka siapa pun yang mencari solusi untuk mendapatkan kualitas hidup yang berasaskan nilai-nilai *qurani* serta kebal dalam artian kuat menghadapi berbagai penyakit fisik maupun batin yang menimpa diri maupun jiwanya hendaknya jalan kembali, yaitu merujuk pada suatu konsep *hayat thayyibah* tersebut yang dijelaskan sebelumnya dengan tekad dan determinasi yang hanya terfokus kepada Allah semata inilah yang dapat dikategorikan sebagai penegakan kalimat *ilahy* (نيدلا ةملك ءلاعلإ)[208] serta diikuti dengan kesalehan amal sebagai satu-satunya *wasilah* dalam mewujudkan lingkungan di tengah masyarakat agar menjadi lingkungan yang *thayyib* seperti yang telah Allah janjikan di dalam ayat 97 surah *an-Nahl* perihal kehidupan *Hayat at-Thayyibah.* Allah berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami

[208] Al-Qusayry, *Risalah al-Qusyary,* (Kairo: Darul Mufid, 1995), h. 162.

berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. *an-Nahl* [16]: 97)

Menurut Abdul Karim Daim Kahil bahwa makna *hayat thayyibah* menurut ialah hidup yang seimbang dengan asupan gizi dan bermanfaat bagi sekitar.[209] Terpenuhinya jiwa dengan kebaikan, keteraturan, dan kedisiplinan pola hidup akan membawa keberuntungan yang dahsyat. Sehingga bagi mereka yang mendapati kehidupan tersebut (*hayat thayyibah*) dirinya akan senantiasa bersama Allah dan Allah juga akan bersamanya. Untuk memperoleh kesalehan amal, kita dituntut untuk mengamalkan sunah atau pola hidup yang dicontohkan baginda Rasulullah beserta para sahabatnya. Yaitu berupa segala macam kebiasaan Rasulullah dalam hal aspek ibadah, muamalah maupun tata cara Rasulullah dalam menjalin hubungan sosial kepada sesama manusia serta pada aktivitas yang Rasulullah kerjakan yang berkaitan dengan aspek kesehatan. Dengan demikian, akan tercipta suatu keseimbangan dan keselarasan dalam hidup dan kehidupan itu sendiri (*al-Tawasuth*) yang membawa kepada cahaya keutamaan dan kemenangan (*al-Falah*).

3. Kekuatan Mental Ialah Kunci Utama

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia sangat memperhatikan unsur rohani dalam setiap jiwa dari manusia yang memang seharusnya berasaskan dan berpilarkan kekuatan iman dan perasaan penuh kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap embusan serta lini kehidupannya. Manusia tanpa Tuhan maka akan menjadi manusia yang hampa dan durhaka selayaknya mayat yang berjalan dan hidup tanpa tujuan. Bagaimana keadaan diri yang lemah dapat berlepas terhadap hajat akan bertuhan dan bersandarkan ridha maupun izin Allah Swt. Apalah

[209] Abdul Karim Daim Kahil, *Asrar as-Sunnah an-Nabawiyyah*, (Beirut: Dar Kutub Ilmiyyah, 2002), h. 73.

arti dan guna memiliki harta nan melimpah bila hidup alfa serta dipenuhi dosa. Walaupun hidup seribu tahun lamanya tapi tidak sembahyang maka tiadalah guna dan akan menjadi sia-sia saja. Sebab segala hal yang terkait mengenai eksistensi Tuhan tidak terkait dengan kehadiran makhluknya karena Allah adalah zat yang maha *Baqa'* dan Allah tidak akan binasa sedetik pun layaknya seperti makhluk ciptaan-Nya yang pasti akan musnah dan binasa. Firman Allah dalam surah *ar-Rahman* [55]: 26-27:

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ. وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالإِكْرَامِ

Semua yang ada di bumi itu akan binasa. Dan tetap kekal wajah Tuhanmu yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan. (QS. *ar-Rahman* [55]: 26-27)

Mengutamakan dan memprioritaskan Allah seakan-akan tidak ada yang dapat diperbuat kecuali dengan izin dan kekuatan yang Allah pinjamkan kepada makhluknya, maka akan melahirkan sebuah keinsyafan berupa kebergantungan kepada Tuhan dalam setiap embusan napas dan derap langkah kaki dirinya tanpa lupa barang sedikit pun. Ketaatan bagi makhluk ialah hanya semata-mata kepada Tuhan-Nya meskipun demikian ketaatan makhluk tersebut sungguh tidak akan menambah sedikitpun kekuasaan dan kerajaan yang dimiliki Allah Swt.. Demikian sebaliknya keingkaran makhluk kepada Tuhannya tentu tidak akan mengurangi sedikit pun kerajaan Allah Swt. di bumi maupun kerajaan langit serta semesta alam lainnya. Begitulah hendaknya kesadaran yang tertanam dalam setiap sanubari diri agar hendaknya menjadi golongan orang yang selamat hidup di dunia maupun hidup di akhirat nanti. Bahwa seandainya Allah mengizinkan kita berbuat sesuka hati yang kita inginkan maka hendaknya tidak ada suatu tempat apa pun dan di mana pun untuk hal yang demikian tersebut sebab semua yang ada di alam semesta sekalipun sebutir debu yang bertebaran adalah milik dari Allah Swt.. Maka mau ke manakah lagi kita

harus mencari tempat tinggal dan bergantungnya hidup selain hanya kepada Allah semata. Maha suci Allah dengan segala kebijaksanaan serta kuasa agung dan kekuatannya yang tiada setiap makhluk luput dari penilaian maupun penglihatannya. Allah tentu akan melihat hamba-Nya yang menanamkan sikap optimis dan kebergantungan hanya kepada Allah sebagai hamba yang lemah di sisi Allah namun akan kuat di dalam kehidupannya sendiri. Oleh karenanya, ialah sikap berpangku tangan pada nasib semata tanpa menumbuhkan harapan baik dan positif serta rasa optimisme tinggi untuk terus berusaha meraih dan membangun kualitas diri dan masyarakat terus-menerus ditanamkan ke dalam relung jiwa sanubari insani. Semangat inilah yang menjadi poin penting mengarungi kerasnya kehidupan di mana di satu sisi adanya kemudahan dengan diturunkannya petunjuk nilai berupa kitab suci yang bertujuan menjadikan semua umat manusia dapat menjadi umat yang kuat dan taat serta senantiasa untuk tunduk sepenuhnya hanya kepada Allah. Sebaliknya pengabaian dan pengingkaran terhadap usaha untuk memperbaiki lemahnya iman, akhlak dan amal saleh niscaya akan mengakibatkan individu tersebut menjadi individu yang dibenci dan bisa saja dikutuk Al-Qur'an. Oleh karenanya, diperlukan keteguhan serta kesungguhaan untuk membangun suatu kekuatan yang bersumber pada landasan tauhid yang kuat. Bahwa melalui kesungguhan dan ketekunan akan membawa pelakunya kepada kemuliaan di sisi Allah. Di dalam Al-Qur'an kata kuat beserta derivasinya terulang sebanyak 28 kali pengulangan, yaitu pada surah: *at-Taubah* [9]: 9; *Hud* [11]: 52, 80, *an-Nahl* [16]: 92; *al-Kahfi* [18]: 39, 95; *Maryam* [19]: 12; *an-Naml* [27]: 33; *al-Qashsash* [28]: 76, 78; *ar-Ruum* [30]: 9, 54-55; *al-Faathir* [35], 44; *al-Ghafir* [40]: 21, 82; *Fush Shilat* [41]: 15; *Muhammad* [47]: 12; *adz-Dzariyaat* [51]: 58; *at-Takwir* [81]: 20; dan *at-Tariq* [86]: 10. Kalimat *Laa Haula wa Laa Quwwata Illa Billah* (Tiada daya dan upaya kecuali dari Allah) ialah suatu bentuk ungkapan akan hakikat bertuhan serta kesadaran yang memunculkan bahwa setiap makhluk

adalah ciptaan dan milik Allah sepenuhnya yang pasti akan kembali kehadirat-Nya. Sungguh betapa pun kuatnya manusia ia merupakan makhluk yang rapuh yang apabila salah bersandar kepada selain Allah maka kehinaanlah yang akan berlaku kepadanya. Dengan demikian, kepada setiap hamba mestilah dia beribadah dan sadar bahwa harta miliknya serta jiwa-raganya adalah kepunyaan Allah dan titipan sementara yang akan kembali diserahkan kepada Allah kelak pada waktunya. Firman Allah dalam surah *al-Anfaal* [8]: 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لا تُظْلَمُونَ

Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berpegang (*yang dengan persiapan itu*) *kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya.* (QS. *al-Anfaal* [8]: 60)

Mengenai makna kuat di dalam surah *al-Anfaal* [8]: 60 tersebut dapat diartikan dengan kekuatan dalam memanah (melempar panah), hal tersebut didasari oleh satu riwayat Hadis yang menerangkan bahwa kekuatan yang dijelaskan Nabi ialah adalah memanah atau kemampuan dalam memanah. Karena dalam memanah diasah insting manusia agar melempar anak panah tepat pada sasarannya serta menguatkan kekuatan otot tubuh maupun tangan dalam olahraga memanah tersebut. Dalam satu riwayat Hadis Imam al-Bukhari Nabi Muhammad bersabda:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ يَقُولُ{ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ } أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ

"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah." (HR. Imam Bukhari)

Namun jika ditelusuri kembali makna kuat dalam kajian Islam tidak hanya selalu berbicara mengenai kekuatan fisik semata melainkan arti kuat di dalam Al-Qur'an dapat juga dimaknai dengan kuat secara mental serta kuat dalam pikiran. Ayat Al-Qur'an yang memaknai kuat dengan tafsir kuat secara mental dapat kita rujuk di surah *al-Baqarah* [2]: 63; *al-A'raaf* [7]: 71; dan *Maryam* [19]: 12. Inti dari ketiga ayat tersebut ialah bahwa agar dapat memahami isi wahyu yang berbentuk kitab suci, maka diperlukan kesiapan dan kekuatan jiwa agar dapat mengamalkan serta menyemai nilai-nilai ajaran Tuhan di dalam kitab-kitab suci tersebut. Adapun kekuatan dalam konteks kesehatan dapat kita kaitkan dengan bahasan, yaitu adanya ancaman yang selalu datang dari kuman maupun virus penyakit di sekitar lingkungan kita. Oleh karenanya, agar tubuh terhindar dari serangan penyakit diperlukan kekuatan dan ketahanan yang berasal dari gaya hidup yang sehat. Dimulai dari menjaga pola makan yang sehat, istirahat yang cukup serta berolahraga dengan teratur, dengan demikian maka ketahanan tubuh akan meningkat dan menjauhkan dari segala macam serangan penyakit. Lawan kuat adalah lemah dan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* kata lemah berarti suatu keadaan yang yang tidak bertenaga, dan tidak kuat.[210]

Kelemahan dapat menghampiri siapa saja yang bergerak meski terlepas dari siapa pun dia apakah seorang pemimpin,

[210] KBBI, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), h. 685.

presiden, pejabat tinggi, ulama besar bahkan pemuka agama juga pernah merasa lemah. Yang menjadi pembeda adalah sikap untuk memberikan perlawanan pada saat kelemahan tersebut datang serta tidak membiarkan perasaan lemah menguasai jiwa. Beberapa faktor yang melemahkan jiwa seseorang ditinjau dari aspek ilmu psikologi di antaranya ada empat sebab.[211] Empat keadaan yang berbahaya tersebut sebagai berikut:

a. Pesimis

Orang yang pesimis ialah orang yang bersikap atau berpandangan tidak mempunyai harapan baik (khawatir kalah, rugi, celaka, dan sebagainya); orang yang mudah putus (tipis) harapan.[212] Sebagai umat yang terlahir kuat seharusnya keyakinan bahwa kehidupan dunia akan membawah kepada kemenangan di sisi Allah harusnya sudah tertanam pada tiap diri masing-masing kaum *mukminin* dan *mukminat*. Bahwa rasa optimis tersebut dapat surut, naik dan turun merupakan hal yang wajar. Namun hendaknya saat kelemahan tersebut menghampiri kita maka mendekatlah kepada Al-Qur'an. Bahwa dengan merenungi kuasa Allah sang Maha Penguasa semesta yang tidak akan mengubah nasib seseorang selama orang tersebut selama ia tidak mengubah nasibnya sendiri. Allah berfirman:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka

[211] Asep usman Ismail, *Al-Qur'an dan Kesejahteraan Sosial*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012),h. 42

[212] KBBI, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), h. 685.

sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (QS. *ar-Ra'd* [13]: 11)

Sesungguhnya Allah tidak akan mungkin menurunkan hujan emas serta menumbuhkan tanaman rumput menjadi beras begitu saja tanpa adanya proses dan usaha keras mewujudkannya. Tetapi yang Allah jadikan dan ciptakan ialah menurunkan air hujan untuk mengolah tanaman sehingga dapat menjadi padi yang siap dimasak untuk berproses menjadi beras. Oleh karenanya, proses kesadaran tersebut sangat penting dan perlu ditanamkan kepada diri kita sebagai umat Rasulullah di mana teladan dan pengamalan dalam menghasilkan sesuatu ialah ada dan perlunya proses yang bisa memakan waktu beragam di dalamnya. Di antara proses kemenangan yang diraih umat dengan usaha yang tidak sedikit dan dengan kesabaran tinggi ialah salah satunya dapat dilihat pada peristiwa Perang Badar di mana umat Islam menghadapi 1.000 pasukan musuh melawan 300 pasukan Muslim namun dengan kegigihan dan proses yang panjang dapat meriah kemenangan yang gilang-gemilang yang diridhai Allah Swt. Pada akhirnya kemenangan tersebut dapat diraih dengan izin Allah dan melalui perantara ikhtiar yang cukup panjang seiring dengan doa yang terus terpanjatkan. Di sisi lainnya, *ilah* bagaimana pengaruh sifat dan sikap optimis umat saat itu yang dilakukan karena ajaran Rasullullah sehingga pasukan Islam merasa percaya diri bahwa Allah ada di sisi dan bersama mereka semua. Oleh karenanya, bagaimanapun keadaan terjal dan berliku kehidupan manusia hendaknya mengutamakan sikap dan sifat optimis menjadi karakter yang terus menguat dan meneguhkan langkah serta membangun mental umat Islam seluruhnya di mana pun dan kapan pun adanya. Meski sekiranya hari esok adalah hari kiamat namun tetaplah umat Islam terus bekerja secara maksimal karena Allah memperhatikan mereka

dan memerintahkan bekerjalah untuk dunia seakan-akan kalian hidup selamanya.

b. Kemiskinan

Teori ekonomi membagi masalah kemiskinan ke dalam dua bagian, yaitu kemiskinan kultural dan struktural. Sumber masalah utama yang menjadi penyebab melemahnya kemauan seseorang dalam memajukan kehidupannya ialah sistem pemerintahan yang menghalangi bahkan menutupi akses-akses kesempatan kerja dan berbisnis. Seseorang yang sudah memulai usaha kecil (UMKM) dapat jatuh mentalnya apabila ketidakberpihakan pihak terkait kepada rakyat kecil tersebut. Baik dalam memberikan stimulus berupa dana pinjaman maupun pelatihan manajemen keuangan dan keterampilan lainnya.

c. Kecacatan

Kelemahan fisik seseorang sering kali menghalanginya untuk meraih kesuksesan, namun hal tersebut harusnya bukan menjadi penghalang, hal ini karena banyak orang yang memiliki keterbatasan fisik, tubuh dan pancaindranya namun tetap dapat meraih kesuksesan sepanjang memiliki keuletan, optimisme yang dilengkapi dengan ketekunan.

d. Kekacauan Pikiran

Pokok paling utama dalam kehancuran hidup sesorang ialah bersumberkan ketimpangan berpikir. Seseorang yang cacat sekalipun apabila ia memiliki keyakinan dan keteguhan sikap bahwa ia berhak untuk berhasil tentunya akan mengantarkannya kepada suatu kekuatan, yaitu mental. Apabila pikiran kacau, maka tidak ada manfaatnya tubuh yang sehat, yang bugar dan kekar, karena semua hal tersebut menjadi lemah seiring melemahnya semangat hidup dan redupnya sikap optimis dalam diri seseorang. Apabila kekacauan pikiran tersebut terus dipelihara, maka bukan tidak mungkin akan menyebabkan keadaan yang

merugikan seperti penyakit gila atau idiot. Maka kesimpulan dari keempat keadaan tersebut di atas ialah empat hal itu akan merusak dan menghancurkan kehidupan manusia. Adapun mengenai solusi dan terapi dalam menyembuhkan penyakit-penyakit mental tersebut ialah melalui terapi ibadah, yaitu shalat. Seseorang yang melaksanakan shalat akan terhindar dari segala kelemahan. Karena shalat adalah penentu amal kebaikan seseorang, apabila baik shalatnya, maka baik pula amalnya yang lain. Serta perlu kita ingat kembali mengenai mengapa ibadah shalat atau perintah mengenai pelaksanaan shalat baru turun kepada Rasulullah setelah 13 tahun lamanya Rasulullah berdakwah. Hal ini disebabkan agar umat yang saat itu berada dalam masa peralihan (transisi) akidah dan pola hidup tidak mudah goyah dan berpaling kembali kepada kesesatan. Dengan demikian, mereka akan sukarela dalam mengerjakan segala hal apa pun yang diperintah termasuk ibadah shalat serta ibadah lainnya. Maka dengan demikian, penguatan mental dalam diri manusia dapat menstimulus kekuatan pikiran yang terletak di alam bawah sadar bahwasanya tidak ada ajaran apa pun di muka bumi ini sesempurna ajaran Islam.

Kelemahan yang apabila dipelihara akan membawa kepada kehancuran dan kebinasaan. Ketakutan akan kehancuran generasi Islam seakan-akan menjadi kenyataan bahwa fakta menunjukkan kelemahan-kelemahan yang tertera di atas banyak ditemukan di dalam remaja Islam saat ini. Al-Qur'an mengungkapkan bahwa generasi yang lemah adalah yang menyia-nyiakan kemampuan maupun potensi yang mereka miliki serta mengabaikan aspek spiritual dalam kedekatan hubungan kepada Tuhan. Allah berfirman:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Dan hendaklah orang-orang takut kepada Allah, bila seandainya

mereka meninggalkan anak-anaknya, yang dalam keadaan lemah, yang mereka khawatirkan terhadap (*kesejahteraan*) *mereka. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan mengucapkan perkataan yang benar.* (QS. *an-Nisaa*' [4]: 9)

Keadaan selama beberapa kurun waktu belakangan ini telah menjadi catatan bagi semua generasi Islam kiranya saat ini masyarakat Muslim seperti mengalami kemunduran dan kegun-cangan hidup. Meskipun di beberapa waktu yang lalu umat Islam pernah mengalami kemajuan dan kesuksesan di banyak aspek kehidupan namun nostalgia tersebut tidaklah menjadi berlarut-larut sehingga mengakibatkan terkekangnya jiwa gersangnya amal dan gelapnya hati sehingga menjadi panjang angan-angan. Hal inilah yang telah digambarkan Al-Qur'an dalam surah *al-Baqarah* [2]: 74 serta surah *Fush Shilat* [41]: 3-5:

ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الأنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَّقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi. Padahal di antara batu-batu itu sungguh ada yang mengalir sungai-sungai daripadanya dan di antaranya sungguh ada yang terbelah lalu keluarlah mata air daripadanya dan di antaranya sungguh ada yang meluncur jatuh, karena takut kepada Allah. Dan Allah sekali-sekali tidak lengah dari apa yang kamu kerjakan.

كِتَابٌ فُصِّلَتْ آيَاتُهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ. بَشِيرًا وَنَذِيرًا فَأَعْرَضَ أَكْثَرُهُمْ فَهُمْ لا يَسْمَعُونَ. وَقَالُوا قُلُوبُنَا فِي أَكِنَّةٍ مِمَّا تَدْعُونَا إِلَيْهِ وَفِي آذَانِنَا وَقْرٌ وَمِنْ بَيْنِنَا وَبَيْنِكَ حِجَابٌ فَاعْمَلْ إِنَّنَا عَامِلُونَ

Diturunkan dari Tuhan Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Kitab yang dijelaskan ayat-ayatnya, yakni bacaan dalam bahasa Arab,

untuk kaum yang mengetahui yang membawa berita gembira dan yang membawa peringatan, tetapi kebanyakan mereka berpaling, tidak mau mendengarkan, mereka berkata: "Hati kami berada dalam tutupan (yang menutupi) apa yang kamu seru kami kepadanya dan telinga kami ada sumbatan dan antara kami dan kamu ada dinding, maka bekerjalah kamu; sesungguhnya kami bekerja. (QS. *Fush Shilat* [41]: 1-5)

Pengabaian maupun kelalaian dalam peningkatan kualitas iman maupun kualitas ibadah, baik dalam ibadah *mahdhah* dan ibadah *ghayruhu* tentunya akan mengakibatkan penyesalan di kemudian hari. Dengan demikian selayaknya kaum Muslim menyeimbangkan kehidupan dunia dengan kehidupan akhirat. Seorang manusia yang memiliki kekuatan mental yang mumpuni sehingga dapat dengan mudah dapat menggapai kebahagiaan hidup dunia serta keselamatan dan kebahagiaan abadi di akhirat. Bahwa kiranya ialah hal tersebut itulah yang senantiasa kita pinta kepada Allah di setiap doa-doa yang terpanjatkan.

4. Kebahagiaan Hakiki

Mendamba pada suatu kebahagiaan hidup yang hakiki ialah merupakan keinginan seluruh manusia tidak terkecuali siapa dirinya. Maka muncul pertanyaan bagaimana atau sudah sejauh mana pendekatan maupun penyerahan diri kepada Sang Khalik dengan maksimal. Apakah proses tersebut sekadar angan belaka atau telah mengakar menjadi fokus utama dan kebutuhan hidup sehingga melahirkan sebuah misi utama, yaitu tiada Tuhan yang dituju kecuali Allah Swt.. Di mana kebahagiaan sering disalahartikan dan dipandang hanya sebatas memiliki harta melimpah, pasangan yang rupawan maupun kendaraan mewah serta tempat tinggal yang megah. Yang mana kesemuanya itu tidak lain hanya kesenangan yang semua, memghampakan jiwa dan menjauhkan daripada ketakwaan kepada Allah, karena kecenderungan manusia apabila telah memiliki suatu kelebihan,

maka sifat sombong akan mengambil peran untuk dapat menjadi penguasa dalam diri. Oleh karenanya seharusnya setiap kita berlindung kepada Allah dari segala tipu dunia dan ilusi yang sering menipu dan menghalangi kita untuk mendekat dan meraih ridha Allah Swt.. Harta meskipun penuh dengan fitnah dan tanggung jawab besar di dalam kepemilikannya adalah dapat menjadi perantara yang memudahkan dan dapat memasukkan manusia ke dalam golongan ahli surga selayaknya seperti contoh dari salah seorang sahabat Nabi Utsman bin Affan dan Abdurrahman bin Auf. Bahwa mereka ialah salah satu teladan yang memberikan kontribusi tak terhitung jumlahnya pada Islam dan menginspirasi bahwa harta yang banyak dapat menjadi jalan menuju surga Allah Swt.. tanpa bantuan harta dari mereka serta sahabat lainnya di dalam medan jihad khusunya pasukan Islam tentu akan sangat banyak menemui kesulitan yang teramat berat. Nabi Muhammad dengan tegas dalam sebuah Hadis yang diriwayatkan Imam Muslim menjelaskan bahwa mukmin yang kuat, baik kuat mental dan intelektualnya juga kuat finansialnya lebih Allah sukai dan cintai dari pada mukmin yang lemah. Nabi Muhammad bersabda:

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : اَلْـمُؤْمِنُ الْقَـوِيُّ خَـيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَـى اللهِ مِنَ الْـمُؤْمِنِ الضَّعِيْفِ، وَفِـيْ كُـلٍّ خَـيْـرٌ ، اِحْـرِصْ عَـلَـى مَا يَـنْـفَـعُـكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَـعْجَـزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَـيْءٌ فَـلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّـيْ فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَـذَا ، وَلَـكِنْ الشَّيْطَانِ

"Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah. Namun, kedua-duanya mempunyai kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan sesuatu yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah. Dan janganlah menjadi lemah. Jika engkau tertimpa suatu musibah, maka janganlah berkata: Seandainya aku lakukan demikian, maka akan demikian dan demikian. Akan tetapi hendaklah engkau berkata: Ini

adalah takdir Allah. Apa yang dikehendaki-Nya pasti terjadi. Karena perkataan seandainya dapat membuka amal setan." (HR. Imam Muslim)

Penekanan dan pemaknaan teks Hadis di atas ialah tidak hanya sebatas mendefinisikan lemah dengan satu atau dua hal saja. Meski poin utama dari teks kuat di sini bahwasanya kekuatan iman lebih dari kekuatan apa pun yang kita miliki, dan hal tersebut menjadi suatu prioritas utama seluruh umat Islam kapan pun dan di mana pun ia berada. Kata *al-Qawwy* memiliki arti kata "kuat" (al-*Qawwy*) dan bentukan kata lainnya ialah sebagai kata sifat atau sesuatu hal yang menunjukkan sebuah karakter, yang merupakan lawan dari keadaan lemah dan rendah. Allah berfirman di dalam Al-Qur'an surah *al-Anfaal* [8]: 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لا تُظْلَمُونَ

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa kehendak bagi setiap *mukmin* untuk mempersiapkan kekuatan dalam menghadapi musuh Allah. Dengan bertumpu pada kekuatan fisik dan jiwa tentunya akan mudah mengalahkan musuh-musuh Allah. Lebih lanjut ditegaskan oleh baginda Rasulullah agar umat Islam senantiasa dapat membangun sebuah kekuatan agar membentuk poros tauhid serta agar dapat merebut kembali panji kebenaran dan kejayaan ajaran Tuhan yang bervisikan rahmat bagi seluruh semesta. Hal ini diungkapkan Rasulullah dalam Hadisnya yang diriwayatkan Imam Muslim yang memerintahkan sahabat untuk melempar panah dan menunggangi kuda. Dalam redaksi lainnya disebutkan siapkanlah anakmu dengan bekal kekuatan yang mereka sanggupi. Disebutkan dalam sebuah Hadis yang diriwayatkan Imam Bukhari bahwa baginda Rasulullah bersabda:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلّمَ وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ يَقُولُ{ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ } أَلَا إِنّ الْقُوَّةَ الرّمْيُ أَلَا إِنّ الْقُوَّةَ الرّمْيُ أَلَا إِنّ الْقُوَّةَ الرّمْيُ

"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah." (HR. Imam Bukhari)

Berdasarkan Hadis tersebut maka sebagai umat Rasulullah kemampuan memanah, berenang, menunggang kuda dan berburu sudah dapat dikuasai. Bahkan yang menjadi tolok ukur sejauh mana kekuatan seseorang berdasarkan tafsir dari surah *al-Anfaal* [8]: 60 di atas adalah apabila ia memiliki kemampuan akurasi dan *power* memanah yang baik. Adapun mengenai menunggang kuda walaupun dalam konteks lain ulama berpendapat bahwa menunggang kuda yang dimaksud ialah kendaraan baik yang ada di darat, laut maupun udara.

B. URGENSITAS SEHAT

Kesehatan adalah nikmat yang tidak ternilai harganya, betapa pun seorang yang sakit rela menukar seluruh hartanya demi mendapatkan kesembuhan dan kesehatan seperti sebelum menderita penyakit. Kesehatan yang telah dirusak oleh pemiliknya akan sangat sulit untuk kembali seperti sedia kala, jalan yang bijak ialah mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh, karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Maka dari itu, dapat kita temukan dalam satu Hadis Nabi mengingatkan umatnya bahwa ada dua nikmat yang sering sekali dilupakan dan terabaikan, kedua nikmat itu ialah nikmat sehat dan waktu kosong atau waktu senggang (luang). Dengan demikian, urgensitas kesehatan merupakan faktor penentu keberlangsungan dan eksis-

tensi hidup spesies yang dinamakan manusia serta terhadap lingkungan sekitarnya. Kesadaran untuk menjaga kesehatan mendesak untuk diperhatikan, baik itu kesehatan fisik apalagi kesehatan jiwa di dalam diri setiap individu manusia, dengan demikian manusia akan terhindar serta tidak terjerumus ke dalam kerusakan. Dengan tegas Al-Qur'an memperingatkan kita bahwa janganlah kalian merusak diri kalian sendiri. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah di dalam surah *al-Baqarah* [2]: 195:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasan dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (QS. *al-Baqarah* [2]: 195)

Ajaran Islam memberikan potensi besar pada peningkatan kualitas individu dan masyarakat, oleh karenanya hendaknya umat Islam sadar bahwa melalui implementasi aturan Allah yang termaktub dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah dapat menghasilkan kemaslahatan dunia maupun akhirat. Untuk itulah, Allah selalu menyuruh kita untuk bukan hanya taat kepada-Nya, namun juga ketaatan yang sama kepada Rasulullah. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلا

Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan pemimpin (di antara) kamu. (QS. *an-Nisaa'* [4]: 59)

Dalam kajian fikih substansi dari pembahasan ketaatan dan

yang terkait dengannya tidak hanya selalu berkutat pada aspek penyembahan saja namun turut serta di dalamnya kerangka pendekatan diri pada nilai ibadah kepada Tuhan secara ritual maupun sosial. Namun tidak hanya berhenti di situ kajian Islam juga tidak luput pada masalah penyembahan dan ritual di dalamnya namun penekanan dan perhatian pada hal lainnya yang berkaitan dengan aspek kesehatan jasmani dan rohani manusia dan masyarakat. Dengan menjaga kesehatan adalah merupakan bagian serta uatu bentuk ibadah yang cakupannya lebih luas melebihi ibadah ritual. Salah satu bentuk perhatian ajaran Islam pada aspek kesehatan ialah dalam aturan mengenai tata cara mengonsumsi makanan, agar kita terhindar dari zat yang haram serta zat-zat yang merusak kesehatan maupun makanan yang mengandung gizi rendah dan buruk. Hal ini sebagaimana ditekankan dalam Al-Qur'an surah *ar-Ra'd* [13]: 4, *al-Baqarah* [2]: 57 dan 172, bahwa Allah memberikan kepada beberapa jenis buah-buahan dan tumbuhan (sayuran) dengan beragam keutamaan dan rasa yang bermacam-macam sehingga membawa kenikmatan kepada manusia maka konsep halal lagi baik (*thayyib*) dapat kita lihat pada surah *al-Maa'idah* [5]: 88. Allah berfirman:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. (QS. *al-Maaidah* [5]: 88)

Adapun kata *thayyib* sendiri terulang sebanyak enam kali yang salah satunya terdapat dalam surah *al-Baqarah* [2]: 172:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-

baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.

Penekanan mengenai makanan yang baik dan sehat dapat kita lihat juga di surah *ar-Ra'd* [13]: 4 dan *al-Baqarah* [2]: 57. Firman Allah dalam surah *ar-Ra'd* [13]: 4:

وَفِي الأَرْضِ قِطَعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon kurma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebagian tanaman-tanaman itu atas sebagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir. (QS. *ar-Ra'd* [13]: 4)

Pada surah *ar-Ra'd* [13]: 4 tersebut di atas terdapat satu frasa *Wa Nufaddilu Ba'daha Ala Ba'di* yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa jenis makanan yang memiliki keutamaan dibanding yang lainnya. Baik itu dalam hal rasa, warna, kesegaran maupun kualitas gizi di dalamnya. Maka di dalam surah dan *al-Baqarah* [2]: 57 dapat kita urai sejauh mana Al-Qur'an *concern* terhadap pembahasan gizi dalam makanan seperti firman Allah:

وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Dan Kami naungi kalian dengan awan dan Kami turunkan kepada kalian manna dan salwa. Makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepada kalian. Dan tidaklah mereka menganiaya Kami, tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri. (QS. *al-Baqarah* [2]: 57)

Dalam firman Allah tersebut menyatakan bahwa makanan yang disebut dengan lafaz *al-Mann* adalah salah satu jenis makanan tepatnya ialah sejenis madu yang beku yang turun dari langit seperti embun[213] sedangkan *as-Salwa* adalah makanan berprotein yang sejenis burung puyuh.[214] Namun sangat disayangkan bahwa makanan bergizi yang Allah sediakan tersebut ditolak mentah-mentah oleh Bani Israil sehingga mereka meminta untuk diganti dengan jenis makanan lainnya. Yaitu dengan makanan jenis kacang-kacangan, gandum, adas, bawang, dan mentimun.[215] Perilaku Bani Israil tersebut merupakan suatu bentuk kebodohan yang nyata dan pengingkaran atas nikmat dan karunia Tuhan. Bahwa terbukti kandungan (kadar) gizi dari sumber makanan yang mereka pinta jauh lebih rendah dibandingkan dari jenis makanan yang terdapat di dalam kandungan *al-Mann* dan *as-Salwa* tersebut. Bila dihitung jumlah kalori dari kacang-kacangan maupun gandum, asupan kalori di dalamnya berjumlah sekitar 1.500 kalori, sedangkan satu kilogram *as-Salwa* lebih kurang dua kali lipat jumlah kalorinya, yaitu sekitar 3.000 kalori.[216] Keterangan lengkap mengenai kisah pertentangan Bani Israil tersebut telah diabadikan di dalam surah *al-Baqarah* ayat 57-58. Dari peristiwa tersebut telah terlihat nyata akan kerancuan berpikir Bani Israil, seluruh generasi Bani Israil adalah generasi yang dikecam Al-Qur'an karena telah menolak apa yang dipilihkan oleh Tuhan, berupa wahyu, utusan-utusan Tuhan maupun bahan makanan kepada mereka. Bahwa apa saja yang dipilih oleh Allah tentunya ialah sesuatu yang paling unggul dan paling baik bagi umat-Nya. Namun hal tersebut sama sekali tidak disadari oleh Bani Israil sehingga mereka luput dan menyia-nyiakan segala macam nikmat (makanan) terse-

[213] Muhammad Ali an-Najjar, *Mu'jam Alfaz Al-Qur'an,* (t.tp.: t.p., t.th.), Juz 6, h. 59.

[214] Muhammad Ali an-Najjar, *Mu'jam Alfaz Al-Qur'an,* (t.tp.: t.p., t.th.), Juz 6, h. 164.

[215] Tim Tafsir Kemenag, *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an,* (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2012), h. 256.

[216] Ahmad Syauqi Ibrahim, *Al-Ma'arifat Tibbiyyah fi Dau'il Quran wa Sunnah*, (Kairo: Dar al-FIkri, 2002), h. 74.

but. Oleh karenanya, peristiwa tersebut haruslah menjadi hikmah dan pelajaran bagi umat Islam untuk senantiasa berbakti sepenuh hati dan tunduk setunduk-tunduknya di hadapan Tuhan tanpa perlu bertanya-tanya untuk apakah hal ini atau mengapa harus begini dan begitu sehingga seterusnya akan melecehkan dan merendahkan setiap perkataan dan perintah Tuhan. Pembangkangan mereka yang ingkar tidak jauh-jauh dari argumentasi bahwa apa yang mereka dapati dari Rasulullah adalah tidak pernah mereka temukan dalam ajaran generasi atau nenek moyang sebelum mereka. Pembangkangan inilah yang diabadikan dalam firman Allah pada surah *al-Baqarah* [2]: 170:

وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلا يَهْتَدُونَ

Perhatian pada pola konsumsi makanan sesuai dengan porsi yang ideal bagi dan aspek keperluan serta kebutuhan gizi dan protein tubuh dalam dunia medis dan kedokteran Islam mendapati bahwa ada aturan takaran kandungan gizi yang disarankan untuk keseharian bagi setiap individu Muslim. Bahwa Islam mengatur setiap individu untuk dapat selalu mengonsumsi kebutuhan hidupnya tidak hanya sekadar mengenyangkan perut saja tetapi yang lebih utama ialah konsumsi yang mengandung dan memiliki suatu bobot kualitas terbaik. Adapun dalam aspek estetika, yaitu seperti bagaimana umat diatur untuk menggunakan busana atau berpakaian yang rapi lagi nyaman serta enak dipandang. Namun sayangnya generasi remaja Muslim milenial sekarang lebih gemar mengonsumsi hal yang sifatnya memberi pengaruh kurang baik daripada yang menyehatkan dan mencerdaskan seperti kegemaran dalam mengonsumsi barang olahan dari jenis mi maupun mi instan atau biasa dikenal dengan Indomie tersebut daripada produk pangan lain yang menyehatkan. Ini merupakan pola konsumsi yang telah menjadi gaya hidup masyarakat zaman *now* sekarang ini di mana mereka

senantiasa memakan makanan yang disebut dengan istilah junk food atau fast food daripada makanan bergizi yang diterangkan dalam Al-Qur'an maupun Sunnah Rasulullah saw.. Hal ini kiranya yang sekiranya melemahkan akal dan fisik generasi muda Muslim saat ini sehingga masyarakat remaja Islam menjadi semakin tertinggal jauh dari negara-negara maju di Barat yang notabenenya ialah negara non-Muslim. Dengan maraknya perang budaya maupun pemikiran yang masuk ke dalam tatanan sosial masyarakat Islam, maka perlunya penguatan akhlak dan iman khususnya pada generasi berikutnya. Adapun konsep hidup sehat lagi menyehatkan merupakan salah satu sisi yang perlu ditekankan pada generasi remaja saat ini. Bahwasanya sebaiknya sebelum memilih dan mengonsumsi berbagai macam produk olahan makanan maupun minuman memperhatikan aspek halal dan *thayyib* di dalamnya. Kita harus memperhatikan sesuatu yang masuk ke dalam tubuh dan pikiran, karena hakikat diri kita adalah apa yang kita sering/rutin kita makan *You Are What You Eat*, dengan demikian hidup bukanlah semata-mata hanya untuk makan, tetapi makan untuk hidup. Betapa pentingnya kesehatan dalam hidup sehingga ada ungkapan bijak yang berbunyi *Mensanacoporesano*, yang memiliki makna di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang kuat. Hal tersebut (*mensanacoporesano*) adalah *statement* yang memperlihatkan bahwa hidup tidak akan terlepas dari kemantapan jiwa dan raga. Perilaku hidup sehat menjadikan seseorang tidak hanya menjadi bugar dan segar namun dengan menekankan niat bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari ibadah, maka kita akan mendapat keuntungan yang berlipat. Kebugaran fisik sangat dibutuhkan dalam segala aktivitas terutama kegiatan ibadah ritual. Banyak contoh ibadah yang menuntut kita mempersiapkan diri agar tidak hanya sekadar menjadi suatu pekerjaan formalitas saja, suatu ritus yang tidak membekas. Satu contoh ibadah yang membutuhkan kekuatan fisik ialah shalat. Dalam rukun *fi'liyah* ibadah shalat diwajibkan pengamalnya melakukan *tuma'ninah*, yaitu gerakan

berhenti sejenak agar dapat meresapi dan menikmati bacaan shalat kita tersebut. Apabila kondisi seseorang tidak bugar, maka akan sulit melakukan *tuma'ninah* yang diajarkan Rasulullah dengan benar, yaitu dengan cara lurus sejajar posisi badan belakang serta berhenti sejenak beberapa saat. Demikian juga dengan gerakan shalat lainnya seperti gerakan berdiri, gerakan sujud dan ketika bangkit untuk berdiri kembali dalam shalat dapat dikategorikan sebagai suatu gerakan olah tubuh dalam bentuk ritual. Oleh karenanya, siapa yang menjaga shalatnya dengan baik akan menyehatkan fisik dan jiwanya.

Islam memberikan tuntunan pada setiap sendi kehidupan setiap Muslim, tidak ada yang luput dari ajaran Islam. Termasuk di dalamnya aspek kesehatan, baik itu kesehatan fisik, mental atau emosional maupun kesehatan rohani. Apa yang diajarkan Islam akan memberikan kebaikan dan kemanfaatan yang besar bagi siapa saja, sekalipun mereka bukan bagian dari Islam. Kesehatan mental sangat menentukan bagi kehidupan pribadi dan sosial manusia. Apabila rusak mentalnya maka dipastikan akan hancur kehidupannya. Ketenangan seseorang ditentukan sejauh mana ia dapat mengendalikan emosi yang dimilikinya. Lebih penting dari kekuatan mental ialah keadaan spiritual atau disebut dengan kecerdasan spiritual. Apabila keseimbangan mental dan spiritual terjaga niscaya kita akan menjadi manusia yang berbahagia dan sejahtera. Ibadah jika dilihat dari jenisnya dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu ritual dan sosial. Ibadah ritual adalah bentuk ibadah yang berlandaskan perintah dan tuntunan dari Rasulullah. Adapun ibadah sosial adalah suatu bentuk kegiatan apa pun pekerjaannya sepanjang tidak menyalahi aturan Islam dan diniatkan karena Allah, maka pekerjaan tersebut bernilai ibadah. Adapun kelebihan dari ibadah sosial dapat dikerjakan kapan dan di mana saja kita berada. Sebagai contoh ialah berolahraga dapat menjadi suatu bentuk kegiatan yang bernilai ibadah apabila kita meniatkannya sebagai bentuk rasa syukur untuk menjaga nikmat sehat yang Allah beri. Itulah me-

ngapa Islam merupakan ajaran yang sempurna yang membuka kesempatan seluas-luasnya kepada kita demi meraup pahala dan ridha Allah semata. Hal tersebut menjadi inspirasi yang mengajarkan kepada kita agar hidup dalam keseimbangan dan tidak hanya mementingkan satu aspek saja, yaitu aspek ibadah ritual dan ibadah sosial (*habluminallah* dan *hablumminannas*).

C. GAYA HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH

Banyak cara untuk mendapatkan tubuh yang bugar dan sehat, seorang Muslim dapat menerapkan konsep kesehatan yang ditemukan dalam ajaran agama lain seperti yoga maupun pola makan vegetarian atau memilih hidup sehat dengan mengedepankan pola atau gaya hidup yang terdapat dan dikembangkan dalam dunia medis modern sekarang ini. Namun apabila merujuk pada ajaran Rasulullah, maka seseorang yang mengamalkan Sunnah Rasulullah secara disiplin dapat dipastikan akan memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Namun kesehatan yang diajarkan Rasulullah bukan hanya berfokus pada aspek jasmani semata namun turut juga memperhatikan aspek rohani yang merupakan sumber kebahagiaan hakiki manusia.

1. Olahraga Rasulullah

Rasulullah Muhammad saw. sebagai seorang arsitek terbaik persoalan perihal gaya hidup yang sangat menekankan konsep keseimbangan aspek spiritual dan kualitas jiwa selalu mengajarkan untuk terus bergerak dan bergerak, tidak lupa bekerja dan berusaha namun diimbangi dengan berolahraga secara teratur dan terukur melalui konsep gerak tubuh yang sistemik. Beberapa Hadis dapat kita temukan yang menyebutkan bahwa Rasulullah begitu besar perhatian Rasulullah dalam menekankan dan mengajak berolahraga, di antara kegiatan berolahraga yang sering baginda kerjakan ialah memanah, menunggang kuda, berburu dan berenang. Beberapa kali para sahabat mendapati

baginda berlari-lari dengan cucunya yang mulia, Hasan dan Husain.

Adapun mengenai perintah untuk belajar berburu terdapat dalam sebuah Hadis Abu Daud Nomor 153 dijelaskan bahwa definisi dan arti dari berburuh adalah suatu kegiatan yang dapat kita kategorikan bagian dari mengolah fisik dan mengasah mental kesabaran. Hal ini disebabkan berburu memerlukan kecakapan dalam level yang tinggi agar berhasil menangkap hewan buruan yang diincar oleh karenanya mutlak perlunya kekuatan dan keuletan diiringi dengan kecepatan dan ketepatan dalam mencari dan mengeksekusi target hewan buruan tersebut. Begitu juga dengan kegiatan memanah perlu kekuatan tangan dan ketajaman konsentrasi agar akurat dan tepat sasaran dalam melepaskan tembakan atau busur panah tersebut. Kedua hal ini juga dapat ditemukan dalam Hadis Nabi riwayat Imam Ahmad pada nomor Hadis ke-169 di mana Rasulullah bersabda:

إن الله عز وجلّ يُدْخِلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ ثَلَاثَةَ نَفَرٍ الْجَنَّةَ صَاحِبَهُ الَّذِي يَحْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ وَالَّذِي يُجَهِّزُ بِهِ فِي سَبِيلِ اللهِ وَالَّذِي يَرْمِي بِهِ فِي سَبِيلِ اللهِ وَقَالَ ارْمُوا وَارْكَبُوا وَإِنْ تَرْمُوا خَيْرٌ

"Sesungguhnya Allah *'azza wajalla* akan memasukkan tiga orang ke dalam surga lantaran satu anak panah; orang yang saat membuatnya mengharapkan kebaikan, orang yang menyiapkannya di jalan Allah serta orang yang memanahkannya di jalan Allah." Beliau bersabda: Berlatihlah memanah dan berkuda. Dan jika kalian memilih memanah maka hal itu lebih baik daripada berkuda." (HR. Ahmad)

Melalui aktivitas olahraga dan olah tubuh maka akan diperoleh suplai dan asupan oksigen yang banyak serta zat-zat beracun akan terbuang melalui keringat dan saluran pernapasan sebagai karbon dioksida. Menggerakkan tubuh juga dapat membuat badan terasa bugar (*fit*) dan sebagai bentuk syukur dalam menjaga dan merawat nikmat kesehatan tubuh. Kematian adalah suatu

kepastian namun kewajiban untuk menjauhi diri dari hal yang merusak dan menghancurkan tubuh adalah perintah yang mutlak harus dikerjakan dan tidak tertutup kemungkinan untuk mengusahakan agar usia diperpanjang dan diberkati.[217] Kegemaran Rasulullah berjalan kaki membentuk dan menguatkan otot tubuh khususnya otot bagian kaki baginda Rasulullah, yang bagaimanapun selalu sehat dan terus dalam keadaan bugar sehingga ibadah yang beginda lakukan sangat maksimal dan berkualitas karena aspek fisik tersebut. Mukhlis Hanafi menjelaskan bahwa sedari kecil Rasulullah gemar berjalan kaki, hal ini dapat kita lihat dari pekerjaannya sebagai penggembala kambing kemudian didukung dengan pekerjaan berniaga hingga ke berbagai penjuru negeri.[218] Melalui pengamatan sejarawan Islam, kita bisa menyaksikan bahwa perjalanan hijrah yang ditempuh dari kota Mekkah menuju Madinah adalah bukan perjalanan singkat dan mudah. Beliau menempuh jalur selatan kota Mekkah agar rute perjalanan hijrah tersebut tidak diketahui pihak musuh. Perjalanan ini berhasil diselesaikan berkat kebiasaan Rasulullah yang kesehariannya gemar menjaga kebugaran dan energitasnya sehingga menjadikan beliau memiliki kekuatan beberapa orang pemuda. Perjalanan yang memakan waktu berhari-hari tersebut bukan hanya menuntut kekuatan fisik yang prima, tetapi juga kekuatan mental dan kesabaran tingkat tinggi dengan melewati berbagai halangan dan rintangan, berupa cuaca yang panas terik, maupun risiko serangan mendadak dari musuh-musuh Islam mengintai dan mengincar Rasulullah hidup maupun mati. Oleh karenanya, peristiwa hijrah tersebut adalah suatu momentum utama kebangkitan umat Islam agar dapat kembali menjadi bersinar dan bercahaya karena datangnya cahaya petunjuk dari Allah berupa utusan dan kekasihnya bernama baginda Sayyidina Rasullullah Muhammad saw. Di dalam perisiwa Hijrah terse-

[217] Dr. Muhammad Suwardi, *Solusi sehat Islami*, (Jakarta: Zahira, 2011), h. 39.

[218] Mukhlis Hanafi dalam dialog "Rasulullah as a Magnificent leader" di Pusat Studi Al-Qur'an, Ciputat pada 18 Oktober 2015.

but Rasullullah seakan berpesan sembari mengajarkan dan mendidik agar umatnya tidak berlarut-larut dalam keterpurukan dan kesedihan apalagi menjadi terpecah-belah. Rasa optimis bahwa Islam akan bangkit kembali merajai peradaban dunia dimulai semestinya dimulai dengan semangat hijrah yang menjadi teladan dan contoh dari baginda Rasullullah saw. Di mana Rasulullah rela meninggalkan sanak saudara dan segala yang dimiliki di kota Mekkah menuju suatu tempat asing dan dalam keadaan tanpa membawa harta benda sedikit pun. Oleh karenanya kita harus bangkit, tegak kembali menyatukan barisan demi menyongsong masa depan yang gemilang di bawah panji Rasulullah. Hikmah lainnya yang dapat kita ambil dari peristiwa hijrah adalah bahwa proses transformasi diri dari yang jahil menuju kesadaran dan kepahaman, dari yang buruk kepada kebaikan kunci terletak pada kekuatan jiwa dan raga. Tanpa jiwa yang kuat raga akan kehilangan arah, begitu juga dengan raga yang lemah akan menyulitkan dalam perjuangan membangun kualitas diri dan kehidupan. Bahwa Rasulullah terus menekankan untuk menjadi mukmin yang kuat secara kaffah di mana pun ia berada. Rasullullah bersabda:

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : اَلْـمُؤْمِنُ الْقَـوِيُّ خَـيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَـى اللهِ مِنَ الْـمُؤْمِنِ الضَّعِيْفِ، وَفِـيْ كُـلٍّ خَـيْـرٌ ، اِحْـرِصْ عَـلَـى مَا يَـنْـفَـعُـكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَـعْجَـزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَـيْءٌ فَـلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّـيْ فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَـذَا

Selain perintah belajar memanah, berkuda, dan berburu Rasulullah diketahui pernah bergulat dengan salah seorang sahabat bernama Rukanah, saat itu Rukanah membanting tubuh Rasulullah dan berikutnya Rasulullah bergantian membanting sahabat Rasulullah Rukanah. Kegiatan gulat tersebut dapat kita temui dalam Hadis riwayat Abu Daud dan Tirmidzi. Di dalam Hadis yang tergolong *Min Fi'liyyah Rasulillah* dijelaskan bahwa

Rasulullah menggunakan segenap tenaga dan upayanya dalam mengalahkan Rukanah dengan maksud mulia agar mendapat simpati dari Rukanah yang kemudian membuatnya tertarik untuk mengenal dan mendekat dengan ajaran Islam. Bahkan Rukanah berani berujar apabila Rasulullah dapat mengalahkannya dengan cara membanting dirinya maka Rukanah berjanji dia akan beriman dan masuk ke dalam agama Islam. Demikianlah gambaran singkat mengenai kekuatan dan keaktifan tubuh Rasulullah saw. yang mengindikasikan betapa hebat dan tingginya kakuatan fisik yang dimiliki baginda Rasulullah saw..

2. Adab Rasulullah Ketika Makan

Kemuliaan maunusia terletak pada akhlaknya dan karena sebab itulah mengapa Nabi diutus Allah sebagai penyempurna dan perbaikan akhlak manusia. Tanpa akhlak hidup manusia tiada berbeda dengan makhluk lainnya. Dalam pembahasan kali ini akan dibahas bagaimana sikap yang harus kita contoh dari diri Nabi ketika berhadapan dengan makanan.

a. Berdoa

   Setiap baginda Rasulullah memulai sesuatu hal sudah pasti akan dimulai dengan doa dan membaca doa (basmalah) sebelum makan selalu dibaca oleh baginda Nabi dan kemudian baginda Rasulullah membaca hamdalah setelah makan dan minum sesuatu. Namun apabila terlupa dibolehkan membaca *Bismillahi awwaluh wa Akhiru* di saat sedang makan. Membaca doa dianggap penting, melalui ritual doa tersebut membentuk suatu amalan yang akan bernilai ibadah. Sekiranya manusia mau berniat dari setiap yang ia konsumsi berupa makanan dapat menguatkan fisiknya dalam rangka menunaikan dan menyebar nilai kebaikan Tuhan demi meraih ridha Allah.

b. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan

   Nabi adalah teladan yang patut diikuti karena segala yang dilakukan beliau adalah bernilai positif, baik untuk kehi-

dupan dunia maupun akhirat. Di antaranya adalah anjuran beliau untuk membasuh tangan sebelum makan. Telah menjadi pemahaman umum jika kulit merupakan tabir pembatas antara kita dan lingkungan luar yang memproteksi tubuh dari berbagai ancaman eksternal (kuman, racun, dan radiasi). Fungsi lain kulit adalah mengatur suhu tubuh, melakukan fungsi ekskresi, serta mengatur suhu (tempat pembuangan dari zat-zat yang tidak berguna melalui pori-pori lewat berkeringat) dan menjadi bantalan reseptor pancaindra yang menjadi media komunikasi antarsel saraf untuk merasakan rasa nyeri, rasa panas, dan indra sentuhan serta tekanan. Lebih spesifik lagi yang kami maksud adalah kulit tangan. Kemampuan motorik dan sensorik dari tangan begitu kompleks karena telapak tangan manusia merupakan bagian tubuh yang paling fleksibel dan memiliki interaksi terbanyak dengan dunia luar. Seperti ketika bersalaman, menggenggam, menyentuh sesuatu, tentu tangan manusia akan secara langsung kontak dengan benda-benda di sekitar kita yang kita tidak dapat mengetahui secara pasti virus apa yang melekat saat itu. Dalam dunia medis lebih dari 70 persen penyakit infeksi seperti flu, penyakit cacingan disebabkan oleh kontaminasi lewat kontak tangan (sentuhan tangan). Demikian kompleksnya fungsi kulit khususnya kulit tangan. Dengan demikian, tidak salah bahwa contoh dari kebiasan Rasulullah bertujuan agar kaum Muslimim senantiasa menjaga kebersihan diri terutama membasuh tangan sebelum makan.

c. Duduk lurus (tidak bersandar)

Manfaat larangan Nabi untuk duduk tegak dan tidak bersandar secara ilmiah ada beberapa macam, di antaranya karena pada saat duduk dengan posisi tegak saraf pencernaan berada dalam keadaan tenang, tidak tegang sehingga apa yang dimakan akan berjalan pada dinding usus dengan lembut dan perlahan sehingga tercipta keseimbangan organ pencernaan.

Dalam keadaan duduk tegak, tidak akan menyebabkan perut terlipat dan diafragma lebih terdorong ke bawah sehingga tidak akan berbahaya bagi lambung.[219] Posisi tersebut diperlukan agar berfungsi sebagai wadah agar membantu pernapasan dan dengan demikian, akan menjadi lebih lapang. Nabi adalah pakar kesehatan yang tidak dapat dinilai dari sertifikat penghargaan secara tertulis, namun bisa terlihat dari perilaku beliau yang mencerminkan hidup sehat. Betapa tidak, hal ini bisa kita peroleh dari laporan verbal tentang perilaku beliau yang tidak makan dengan bersandar dan baringan, padahal sikap tersebut sangat bernilai kesehatan. Sebagaimana penelitian yang menyebutkan bahwa makan sambil berbaring bisa menimbulkan makanan yang sudah masuk ke dalam lambung keluar lagi menuju esofagus bersama dengan cairan asam lambung, sehingga esofagus terasa terbakar dan panas, gejala ini biasa disebut *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). Gejala GERD biasanya perlahan-lahan karena otot *sfingkter* lambung mengalami penurunan fungsi dalam waktu yang lama terkait dengan kebiasaan tersebut.

d. Menutup makanan dan minuman
   Anjuran Rasulullah agar senantiasa menutup makanan dan minuman adalah arahan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena dengan demikian akan melindungi makanan dari polusi udara dan zat-zat berbahaya yang dapat menempel pada makanan,[220] seperti melindungi makanan dari tikus atau kucing yang mungkin saja terkandung di mulutnya berbagai macam virus berbahaya.
e. Mencuci mulut setelah makan (sikat gigi)
   Mulut dan gigi merupakan organ tubuh yang sangat berperan dalam mengonsumsi makanan. Apabila mulut dan gigi sakit, maka biasanya proses konsumsi makanan menjadi terganggu. Maka hal ini sangat dianjurkan Nabi, terutama

[219] dr. Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan*, h. 73.

[220] Imam Faqih, *Keterkaitan antara Asupan Gizi, Etiket Makan dan Etos Kerja dalam Pandangan Islam dan Kesehatan,* (a Tulisan ilmiah: IPB), h. 29.

jika setelah makan di mana sisa-sisa makanan akan menempel di gigi yang dapat membentuk zat gula sehingga bisa mengakibatkan sakit gigi karena ada kuman yang hinggap ke dalam gigi dan membentuk lubang. Selain mencegah dari penyebab kuman menempel, sisa- sisa makanan yang tidak dibersihkan akan membentuk karang-karang gigi yang dapat membuat gigi menjadi tampak kekuningan atau bahkan terkadang menjadi berwarna hitam. Di samping beberapa manfaat tersebut, sebenarnya membersihkan area mulut yang dihuni jutaan mikroorganisme juga dapat mencegah dari infeksi oportunistik bila daya tahan tubuh melemah.[221] Dengan demikian, dapatlah kita ketahui bahwa kita harus selalu membersihkan mulut kita agar mencegah masuknya mikrobakteri ke dalam mulut kita.

f. Tidak meniup makanan

Nabi melarang kita meniup makanan seperti halnya bernapas saat minum. Dalam proses pernapasan udara yang kita hirup adalah oksigen (O2), sedangkan udara yang kita keluarkan adalah karbon dioksida (CO2), dan jika makanan yang kita tiup pasti mengandung air (H2O) dari perpaduan keduanya menjadi H2CO3 yang berguna untuk mengatur pH (tingkat keasaman) di dalam darah. Jadi kalaupun makanan ditiup, lalu karbon dioksida dari mulut kita akan berikatan dengan uap air dari makanan dan menghasilkan asam karbonat yang akan memengaruhi tingkat keasaman dalam darah sehingga akan menyebabkan suatu keadaan di mana darah akan menjadi lebih asam dari seharusnya sehingga pH dalam darah menurun, keadaan ini lebih dikenal dengan istilah *asidosis*. Seiring dengan menurunnya pH darah, pernapasan menjadi lebih dalam dan lebih cepat sebagai usaha tubuh untuk menurunkan kelebihan asam dalam darah dengan cara menurunkan jumlah karbon dioksida. Pada akhir-

[221] dr. Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan,* h. 76.

nya, ginjal juga berusaha mengompensasi keadaan tersebut dengan cara mengeluarkan lebih banyak asam dalam air kemih. Tetapi kedua mekanisme tersebut tidak akan terjadi jika tubuh terus-menerus menghasilkan terlalu banyak asam, sehingga jika terjadi *asidosis* berat. Sejalan dengan memburuknya *asidosis*, penderita mulai merasa kelelahan yang luar biasa, rasa mengantuk, semakin mual dan gangguan yang mengganggu lainnya. Kalaupun terpaksa harus makan hidangan panas, maka sebaiknya tidak didinginkan dengan tanpa ditiup, karena cukup dengan dikipas saja.

g. Membagi porsi lambung menjadi tiga bagian (sepertiga untuk udara, sepertiga untuk makanan, dan sepertiga untuk Minuman).

Pada masa Nabi tidak ada penjelasan tentang tauladan beliau yang dijelaskan secara medis, namun dengan seiring waktu manusia mulai sadar dan penasaran akan hikmah apa yang tersembunyi di balik anjuran-anjuran beliau, di antaranya tentang hendaknya manusia mampu membagi lambungnya menjadi tiga bagian, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk udara, dan sepertiga lainnya untuk minuman. Maksud Nabi adalah agar manusia tidak makan secara berlebihan, cukup baginya untuk memenuhi kebutuhan pokok. Adapun relevansi di balik anjuran beliau ini dilihat dari sisi kesehatan adalah makan terlalu banyak akan memberatkan kerja lambung, hati, usus besar dan ginjal, sehingga mengakibatkan penurunan fungsi organ, dan pada akhirnya sistem metabolisme terganggu. Selain daripada itu, makan dalam porsi besar akan membuat pH tubuh menjadi asam dan bila tubuh tidak bisa mengatasi cadangan asam yang terlalu lama maka akan terjadi penumpukan karbon dioksida sehingga kadar oksigen menurun dan akan mengakibatkan sulitnya pernapasan kemudian sel-sel tubuh akan rusak. Akibat lainnya adalah ketika lambung dipenuhi oleh makanan, maka terjadi peningkatan aliran darah ke

lambung yang berisi oksigen di sel tubuh berkurang dan menyebabkan kelelahan.[222] Dalam Hadis yang kami jabarkan di bawah ini bahwa Nabi membatasi porsi makanannya karena hal tersebut bagian dari mubazir, sedang mubazir adakah bagian keseharian setan. Dari anjuran Nabi tersebut, dapat kita ambil hikmahnya secara ilmiah, hal ini sebagaimana yang diungkapkan pakar medis Islam bahwa efek dari makan secara berlebihan akan membebani organ pankreas dalam melepaskan hormon insulin. *Over eating* yang berlangsung lama dan kronis membaut sel-sel langenhans di dalam kelenjar pankreas menjadi lelah lalu *atropi* hingga dapat mengakibatkan defisiensi produk insulin yang menimbulkan penyakit diabetes mellitus (kencing manis). Menurut ilmu kesehatan, penyakit yang disebabkan oleh sikap berlebih-lebihan dalam makan bisa lebih berbahaya jika dibandingkan dengan penyakit yang disebabkan oleh kekurangan makan. Makan berlebihan yang ditambah dengan kurang gerak, malas dan banyak tidur, secara tidak langsung akan menyebabkan penyakit kelebihan makanan yang disebut dengan dispepsia (penyakit pencernaan). Dengan demikian, mengonsumsi makanan melebihi kalori yang dibutuhkan tubuh akan mengakibatkan penimbunan lemak di bagian pantat, di sekitar kedua ginjal, di sekitar jaringan yang mengelilingi usus, dada, dan otot-otot tubuh. Yang nantinya akan berdampak pada munculnya penyakit pada alat pencernaan (seperti kesulitan mencerna, pengasaman, dan radang kantung empedu) pernapasan, peredaran darah (tekanan darah tinggi, penyakit pembuluh otak, yang mengakibatkan struk, pembekuan darah dan lain sebagainya), jantung, penyakit kelenjar endoktrin serta terputusnya haid pada wanita. Penelitian lain menyebutkan bahwa dengan menggunakan tiga jari makanan yang akan masuk

[222] Rita Ramayulis, *Adab Makan Rasulullah,* (Jakarta: Alifah, 2006), h. 57.

ke dalam tubuh tidak berlebih dan banyak sehingga enzim *ptyalin* yang diproduksi kelenjar *saliva* dapat mencerna makanan dengan maksimal sehingga makanan menjadi lembut dan baik untuk pencernaan. Selain itu jika makan menggunakan tangan maka tangan akan mengeluarkan enzim RNAse (enzim yang dihasilkan tangan) yang mampu mengikat bakteri sehingga dapat menghambat aktivasi bakteri dalam tubuh.

h. Menjilat jari setelah makan
Hal yang menjadi contoh dari diri Nabi dalam hal tata cara makan di antaranya adalah menjilat jari setelah makan, demikian dapat dikaji dari sisi kesehatan yang menjelaskan bahwa jari-jari yang digunakan untuk makan dapat mengeluarkan enzim *Amilase* yang dapat membantu bagi kelancaran pencernaan.[223]

i. Makan menggunakan tangan kanan
Adapun hikmahnya secara kesehatan dapat disimpulkan bahwa penggunaan tangan kanan saat makan memiliki relevansi dengan penggunaan otak kiri dalam memutuskan sesuatu. Otak kiri merupakan sumber aliran saraf motorik ke sisi sebelah kanan, termasuk tangan kanan. Otak kiri dikenal dengan otak berpikir yang lebih menggunakan kemampuan olah analitis dan rasional, sedangkan otak kanan secara umum disebut sebagai otak "merasa" ekspresif dan instingtif. Makan dengan tangan kanan dapat diartikan makan dengan penuh pertimbangan rasional, tidak berlebihan dan melibatkan analitis kritis akan manfaat menu yang dimakan.[224] Selain itu ditinjau dari aspek medis, makan dengan tangan kanan atau jari kanan juga mempunyai banyak manfaat. Disebabkan di dalam jari kanan mengandung enzim baik bagi proses pencernaan serta di tangan kanan terdapat beberapa

[223] dr. Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan*, h. 82.
[224] dr. Ade Hasman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, h. 118.

enzim. Enzim tersebut yang terletak pada tangan kanan akan mudah keluar apabila tangan kanan basah. Mencuci tangan merupakan cara yang tepat untuk membantu mengeluarkan enzim tersebut. Di dalam mulut ada air liur yang mengandung enzim amilase. Seperti diketahui enzim merupakan komponen penting yang diperlukan untuk proses pencernaan dan penyerapan makanan. Tanpa bantuan enzim, semua bahan makanan yang masuk ke tubuh hanya akan numpang lewat dan hal itu sangat disayangkan karena tanpa mengalami proses pencernaan yang baik. Bahkan saat ini pemahaman masyarakat mengenai enzim pencernaan dan fungsinya masih sangat rendah. Pada umumnya, masyarakat hanya mengaitkan masalah pencernaan dengan penyakit maag. Dokter Ari Fahrial Syam Sp.PD, KGEH, MMB staf Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI dan pengurus PAPDI (Perhimpunan Ahli Penyakit Dalam Indonesia) menerangkan bahwa enzim bertanggung jawab menjaga kesehatan dan proses metabolisme di dalam tubuh. Kekurangan enzim dapat menyebabkan tubuh mengalami gangguan pencernaan (malabsoprsi). Pada jari-jari di tangan kanan, ternyata bersatu dengan enzim amilase yang terdapat dalam air liur. Sehingga proses pemecahan makanan di dalam mulut lebih cepat. Begitu pula proses penyerapan zat-zat penting dalam tubuh dapat berlangsung dengan baik dengan adanya enzim tersebut.

j. Mengambil makanan yang terdekat

Suatu ketika Rasulullah bersama beberapa sahabat makan bersama-sama, salah satu sahabat bernama Umar ibn Salamah yang masih kecil. Saat jamuan tersebut tiba-tiba Umar ibn Salamah mengambil makanan yang jauh letaknya dari tempat duduknya. Maka melihat hal tersebut baginda Nabi langsung dengan lembah lembut mengingatkan, menegur sahabat Umar ibn salamah tersebut. Teguran terhadap Umar ibn Salamah ialah berupa suatu bentuk perhatian Nabi dan

pengajaran terhadap pentingnya adab atau tata krama di meja makan sekalipun. Adalah suatu tindakan yang tidak etis ketika sesorang mengambil makanan secara tiba-tiba yang letaknya jauh darinya, alangkah baiknya untuk menunggu dan meminta sesorang mengambilkan bejana atau piring makanan yang letaknya jauh dari jangkauan kita tersebut.

k. Mengambil dengan tiga jari kanan
Cara Rasulullah menyuap makanan melalui tangan kanannya dan menggunakan tiga jari saja, yaitu jari telunjuk, tengah, dan jari manisnya. Tidak pernah ditemukan satu riwayat pun yang menjelaskan bahwa Rasulullah makan menggunakan suatu alat atau sendok makan.

l. Mempersilakan yang lebih tua
Rasulullah menjelaskan bahwa siapa yang ingin dihormati, maka hendaknya ia menghormati orang disekitarnya, khususnya mereka yang berusia lebih tua. Seorang pemimpin yang gila hormat dan jabatan akan menuai dosa dan segala umpatan orang di sekitarnya, namun sebaliknya tanpa menjaga kehormatan dan kewibawaannya para pemimpin akan rendah kedudukannya di hadapan masyarakat. Perintah nabi untuk menghormati siapa saja apalagi mereka yang lebih tua usianya serta menyayangi dan mengayomi mereka yang lebih muda.

m. Tidak mencela makanan
Jika dilihat secara kasat mata, makanan adalah benda mati yang tidak bernyawa, namun penelitian telah membuktikan bahwa makanan dan minuman akan terpengaruh oleh ucapan manusia. Dalam penelitian Dr. Masaru Emoto dari Jepang dalam bukunya *The True Power Of Water* menemukan bahwa unsur air ternyata hidup.[225] Air mampu merespons stimulus dari manusia berupa lisan maupun tulisan. Ketika diucapkan kalimat yang baik atau ditempelkan tulisan yang

[225] Masaru Emoto, (The True Power Of Water, 2005), h. 83.

lembut, mengandung semangat dan positif. Maka bentuk air tersebut akan menjadi indah dan berbentuk seperti kristal bahkan air tersebut bisa memiliki daya sembuh untuk berbagai penyakit. Sebaliknya, jika diucapkan maupun ditempelkan kalimat umpatan, celaan, dan kalimat negatif lainnya, maka air tersebut akan membentuk struktur kristal yang jelek dan bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan. Celaan terhadap makanan yang sebagian besar mengandung unsur air akan dapat berpengaruh terhadap struktur kristal air yang terdapat dalam makanan tersebut. Celaan terhadap makanan akan mengurangi keberkahan yang Allah tebarkan dalam makanan tersebut dan sangat mungkin justru akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh setelah mengonsumsinya. Maka tidak heran, banyak kita temukan penderita berbagai macam penyakit yang bisa saja penyebabnya karena tidak menghargai apa yang telah terhidang di hadapannya.

3. Daya Tahan (Mekanisme) Kesehatan Rasulullah

Rasulullah sebagai teladan umat membangun suatu sistem tubuh yang baik untuk dirinya sendiri maupun bagi lingkungan sekitar, karena itulah mengapa Rasulullah tidak pernah memerlukan bantuan pengobatan dokter (Tabib) karena Rasulullah dapat dikategorikan dokter segala macam penyakit terutama penyakit jiwa. Adalah prinsip kesehatan ala Rasulullah, yaitu obat bukanlah penyembuh yang utama. Dalam diri setiap manusia telah ada obat dan daya tahan untuk melindungi segala macam penyakit. Karena dokter terbaik ada di dalam diri kita sendiri bukan seorang sekaliber (alm) dokter Hembing. Ungkapan tersebut sudah sering kita dengar dan sudah dibuktikan melalui kajian ilmiah di dunia kedokteran bahwa Allah yang merancang tubuh manusia hingga sedemikian rupa dapat menyesuaikan keadaan dengan pola yang beragam. Pengobatan diri (*self healing*) telah bertumbuh pesat dalam dunia kedokteran, *self healing*

dapat dikategorikan merupakan suatu cara yang paling efektif dan efisien untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Bila kita perhatikan banyak masyakarat yang memutuskan untuk berhenti mengikuti pengobatan kedokteran dan lebih mengamalkan pengobatan tradisional maupun pengobatan yang berlandaskan ajaran Sunnah Rasulullah. Pengobatan Rasulullah tersebut ialah berdasarkan petunjuk Al-Qur'an merupakan satu lagi bukti tambahan akan kehebatan Rasulullah. Dengan mengamalkannya tentu kita selain mendapatkan kesembuhan dari penyakit yang diderita juga akan diganjar pahala dari Allah sebagai pengamal Sunnah. Dan termasuk salah satu prinsip Rasulullah dalam menjaga kesehatannya ialah dengan menjaga asupan protein dalam makanan, yaitu dengan tidak mengonsumsi dua sumber protein sejenis sekaligus. Untuk lebih jelasnya berikut adalah beberapa aspek yang diperhatikan baginda Nabi dalam gaya dan pola hidup keseharian Rasulullah.

a. Aturan Makan Rasulullah

   Kesehatan adalah sebuah pernyataan tentang keadaan fisik, mental dan sosial yang baik (sejahtera) secara paripurna tidak hanya semata-mata berkenaan dengan tidak adanya penyakit atau pelemahan. Kesehatan juga dapat diartikan dengan suatu kualitas hidup yang dapat membantu menjalankan fungsi organ manusia secara maksimal.[226] Maka faktor-faktor yang dapat memengaruhi aspek kualitas manusia tersebut ialah aspek lingkungan dan dari unsur genetika. Dengan demikian, kesehatan adalah sesuatu keadaan yang mempermudah tubuh membangun suatu sistem, sistem imunitas maupun vitalitas yang bermanfaat dalam aktivitas harian manusia. Dan untuk membangun dan menjaga sistem kerja tubuh agar kuat dan memiliki ketahanan terhadap gangguan penyakit dipelukan suatu aturan atau pola hidup yang

[226] M.K. Tajudin, *Concept of Health and Desease*, (Jakarta: Faculty of Medicine and Health Science Syarif Hidayatullah State Islamic University, 2008), h. 4.

sehat. Nabi Muhammad adalah suri tauladan bagi seluruh umat dan baginda Nabi bukan hanya mengajarkan aspek ibadah namun turut serta di dalamnya ialah aspek pola hidup yang berkualitas. Siapa pun yang mengikuti pola hidup Nabi, maka sudah dapat dipastikan kemungkinan besar kondisi tubuh dan kesehatannya akan baik dan terjaga. Adapun aturan yang dirancang oleh Nabi dalam menghadapi makanan di antaranya sebagai berikut:

1. Porsi Rasulullah

   Porsi makan yang selalu dikonsumsi oleh Rasulullah adalah porsi makan yang seimbang antara protein, karbohidrat, dan serat. Rasulullah tidak termasuk penganut pola makan vegetarian, namun juga baginda tidak berlebihan di dalam mengonsumsi sesuatu, khususnya dari jenis protein hewani (daging). Rasulullah dalam keseharian aktivitasnya baik dalam keadaan puasa maupun tidak hanya makan sebanyak dua kali dalam sehari.[227] Dalam sebuah Hadis yang diriwayatkan Muslim dijelaskan bahwa, Rasulullah menyuruh umatnya agar tidak mengisi penuh perut mereka. Hal ini bertujuan agar dapat menyeimbangkan untuk air dan udara. Dalam Hadis tersebut, Rasulullah mengumpamakan perut manusia ibarat sebuah bejana yang kotor, oleh karenanya Nabi menyuruh agar kita hanya mengisinya dengan sepertiga (1/3) saja. Dalam dunia medis, perut manusia diumpamakan seperti sebuah keranjang sampah yang bias memuat apa saja untuk masuk dan mengisi ke dalam perut tersebut. Keadaan perut yang tidak terjaga akan menyebabkan penyakit ke dalam tubuh. Oleh karenanya, agar terhindar dari bahaya penyakit, maka ikutilah apa yang telah diajarkan Rasulullah dengan mengisi perut hanya 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk

[227] Dr. Muhammad Suwardi, *Solusi Sehat Islami*, (Jakarta: Zahira, 2011), h. 50.

minuman agar tersedia ruang kosong di dalam perut.

b. *Food Combining* ala Rasulullah

Beberapa ulama berpendapat bahwa buah merupakan menu wajib yang selalu dikonsumsi oleh Rasulullah saw.. Buah yang paling sering Rasulullah konsumsi ialah kurma, namun buah lain seperti melon maupun timun adalah salah satu menu Rasulullah dan beliau selalu memadukan antara dua jenis makanan, yaitu makanan yang kering dan basah. Konsep ini disebut dalam istilah kedokteran dengan pola makan Asam-basah. Kurma adalah buah yang mengandung sedikit air namun berkalori tinggi, yaitu sekitar 75 persen. Adapun melon dan mentimun adalah buah yang mengandung kalori rendah namun tinggi kandungan airnya, sekitar 95 persen. Dengan memadukan dua jenis makanan yang berbeda, sifat tersebut maka kurma dan melon tersebut akan saling melengkapi asupan energi dan serat yang kita butuhkan. Aisyah pernah menjelaskan bahwa suatu hari Rasulullah memakan melon dan kurma.[228]

c. Suapan tangan Nabi

Banyak riwayat yang selalu menyebutkan Rasulullah makan dengan tangan kanannya melalui tiga jarinya, yaitu jari telunjuk, tengah, dan jari manisnya. ***Adapun cara dan teknik*** Rasulullah dalam menyuapkan makanan dengan tempo, secara perlahan-lahan. Hal tersebut didasari karena makan dengan tiga jari menunjukkan bagaimana sikap kesederhanaan ketika sedang makan, sedangkan dari pakar medis berpendapat bahwa tiga jari tersebut dapat mengeluarkan suatu enzim yang akan membantu proses pencernaan. Namun jika memang jari-jari tangan dapat mengeluarkan enzim dalam usaha membantu proses pencernaan, maka mengapa Nabi justru hanya menggunakan tiga jari *dan tidak dengan lima jari. Jawabannya tentu adalah tergantung jenis*

[228] Dr. Muhammad Suwardi, *Solusi Sehat Islami,* h. 52.

makanan yang dimakan, karena tidak seperti di wilayah lain, Indonesia contohnya yang makan memerlukan empat sampai lima jari. Itulah mengapa apa yang diterapkan Rasulullah tersebut tentunya tidak terlepas dari konteks makanan yang dimakan. Hal ini dapat dipahami dari konteks beliau hidup yang menginformasikan bahwa makanan pokok waktu adalah buah kurma dan gandum yang dapat dimakan hanya dengan tiga jari saja. Dengan demikian, sehingga wajar apabila Nabi hanya menggunakan ketiga jarinya. Adapun bagi kita terutama masyarakat Indonesia hidup dengan makanan yang sama berupa biji-bijan, namun bentuknya lebih kecil, yaitu padi. Sehingga hal yang dapat kita simpulkan bahwa tidak ada larangan untuk makan menggunakan lima jari, selama itu tetap menjaga kesopanan dan tata krama. Adapun Rasulullah ketika mengunyah makanan agar masuk ke dalam rongga mulut beliau dengan kunyahan yang sedikit, artinya saat Rasulullah mengambil makanan di tangannya ia mengambil sedikit saja untuk mempermudah proses mengunyah dan supaya tidak memenuhi mulut baginda Rasulullah.

4. Menu Favorit Rasulullah

a. Kurma

Kurma merupakan buah yang berasal dari tanaman sejenis pohon palem (palma) yang asli berasal dari Jazirah Arab dan juga Afrika Utara. Jenis tanaman ini adalah tanaman yang tumbuh di gurun dengan kelembaban rendah serta udara yang kering. Kurma tumbuh subur dan menjadi makanan pokok masyarakat Arab dan menjadi salah satu makanan favorit Rasulullah. Dari sekian banyak jenis kurma, kurma yang selalu menemani Rasulullah ialah jenis kurma kering yang disebut dengan kurma Ajwa. Dilihat dari literatur atau sejarah dan khasiat kurma Ajwa/kurma kering bagi penduduk Madinah adalah makanan pokok seperti halnya gandum bagi penduduk-penduduk lainnya. Fakta

lain menyebutkan bahwa kurma kering yang berasal dari wilayah Aliyah tersebut, yaitu satu wilayah di sekitar kota Madinah disebut sebagai salah satu jenis kurma paling baik di dunia karena campuran rasa lezat, manis, dan gurihnya sangat luar biasa. Kurma ajwa tersebut tak hanya dikategorikan sebagai buah dan makanan, tetapi juga sebagai obat, sehingga cocok sekali dikonsumsi oleh siapa pun. Kurma mampu memperkuat suhu tubuh secara alami juga tak akan menyebabkan reduksi timbunan ampas/sisa makanan yang bisa merusak tubuh seperti yang ditimbulkan oleh kebanyakan jenis makanan dan buah-buahan lain dan lebih mengejutkan lagi, bagi mereka yang telah rutin makan buah kurma, buah ini mampu mencegah kerusakan dan pembusukan makanan yang berdampak buruk bagi tubuh manusia.

b. Madu

Salah satu jenis obat yang dijelaskan dan tertuang di dalam ayat Al-Qur'an ialah madu, hal tersebut terdapat di dalam surah *an-Nahl* [16]: 59. Allah berfirman:

يَتَوَارَى مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَى هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ

Madu yang memiliki rasa manis serta mengandung banyak manfaat dan dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Hal ini yang dijelaskan oleh Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah bahwa madu adalah zat yang dapat ditambahkan pada makanan, minuman, manisan, obat-obatan, sejenis penyegar dan dibuat salep bersama dengan sejumlah zat yang bernilai sebagai obat. Di samping itu, anggapan bahwa madu merupakan obat untuk semua penyakit perlu dibuktikan secara medis. Ibnu Katsir menerangkan dalam tafsirnya bahwa maksud dari surah *an-Nahl* [16]: 69 tersebut ialah dari bagian perut lebah itu keluar minuman yang bermacam-macam warnanya dan di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Lebih lanjut

Ibnu Katsir menyatakan bahwa madunya itu berwarna putih, kuning, merah, dan warna lainnya sesuai dengan warna lainnya sesuai dengan warna makanannya. Madu mengandung obat bagi manusia artinya bahwa di dalam madu terdapat unsur obat yang dapat menyembuhkan penyakit yang diderita manusia. Karena madu itu cocok bagi setiap orang. Sebagai contoh yaitu seperti mengobati kedinginan (demam) dapat diatasi dengan meminum madu, hal tersebut karena madu itu panas. Maka jika ditarik dengan perumpamaan yang lebih jauh, maksud dari tafsir Ibnu Katsir yang telah disebutkan tadi ialah sesuai dengan apa yang ditulis oleh Ibnul Ambari yang tertera dalam kitab karangnnya yang berjudul *Thibbun Nabawi*. Ibnu Ambari menyatakan, pada umumnya madu berfungsi sebagai obat. Kalau kebetulan tidak cocok untuk beberapa orang sakit, maka cocok untuk lebih banyak orang. Ini sama seperti kata orang Arab bahwa air adalah kehidupan bagi segala sesuatu. Sementara itu Imam As-Suddi berpendapat bahwa madu mengandung obat penawar bagi penyakit-penyakit yang bisa diobati dengan madu. Prof. Thibb juga mengulas hal itu bahwa dalam surah *an-Nahl* tersebut ditinjau dari segi bahasa apabila redaksi ayat di surah *an-Nahl* tersebut disebutkan *Fiiha asy-Syifaa Linnaas*, (dengan bentuk *ma'rifat*—dengan kata *syifaa*), karena dengan demikian maka maknanya madu itu mengobati segala penyakit manusia. Namun yang dikatakan adalah *Fiiha Syifaun Linnaas* dengan bentuk *Nakirah*, yang artinya bahwa madu itu memiliki faktor yang dapat menyembuhkan penyakit manusia bukan semua penyakit. Ibnu Qoyyim dalam ulasannya tentang madu menuturkan bahwasanya madu berbahaya bagi orang yang bermasalah dengan empedu kuning, juga menurut Ibnu Muflih madu bisa berdampak negatif terhadap penderita gejala penyakit kuning.

5. Pantangan Rasulullah

Rasulullah sebagai utusan Nabi dan makhluk kecintaan

Allah, makhluk yang paling mulia di alam semesta ini. Semua permintaan dapat Allah penuhi apa pun jenis permintaannya, namun walaupun demikian Rasulullah tetap memilih untuk berusaha sendiri dalam menjaga kesehatan dan kebugarannya. Tekad Rasulullah tersebut tecermin pada keseharian baginda Rasulullah di mana baginda Nabi selalu memperhatikan banyak hal. Salah satunya ialah aspek kesehatan baik kesehatan mental maupun tubuh. Rasulullah selalu berhati-hati dalam mengatur asupan makanan yang beliau akan konsumsi. Terlebih bahwa beliau adalah seorang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak dalam mengatur umat serta kegiatan ibadah ritual maupun ibadah sosial. Dalam tulisan ini, penulis mencatat ada sepuluh larangan atau pantangan yang diterapkan Rasulullah dalam pola hidup sehatnya. Di antara pantangan tersebut ialah sebagai berikut:[229]

a. Menghindari makanan basi dan panas;
b. Tidak tidur setelah makan;
c. Tidak membelakangi yang sedang makan;
d. Larangan Nabi:
   Larangan makan dan minum berdiri dan larangan menghela napas. Sebab mengapa Rasulullah melarang umatnya atau pantang bagi kita untuk bernapas bukan sebuah larangan yang tidak dapat dibuktikan berdasarkan kajian medis. Segala hal yang menyangkut pola makanan dan gaya hidup sehat Rasulullah dapat dikaji dan ditemukan manfaat dari setiap perilaku yang dicontohkan Rasulullah;
e. Larangan menggunakan tangan kiri;
f. Larangan mencela hidangan;
g. Larangan membuang makanan dan rakus terhadap makanan;
h. Larangan berlaku hidup vegetarian.

Pantang bagi umat Muslim untuk mengharamkan apa yang telah dihalalkan baginya, sebaliknya kecaman yang keras bagi

[229] Dr. Muhammad Suwardi, *Solusi sehat Islami*, (Jakarta: Zahira, 2011).

siapa saja yang menghalalkan sesuatu yang diharamkan baginya. Termasuk di dalamnya ialah pelarangan untuk mengikuti pola hidup vegetarian. Menyeimbangkan konsumsi serat dan protein adalah solusi yang tepat dibanding harus menjauhi konsumsi daging. Hal ini bertentangan dengan anjuran yang diatur oleh Rasulullah saw. Dalam sebuah Hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Rasulullah bersabda bahwa daging adalah makanan utama bagi manusia di dunia dan di akhirat nanti. Rasulullah saw. bersabda:

> "Makanan utama penghuni dunia dan surga adalah daging." (HR. Ibnu Majah)

Hal terakhir yang tidak kalah pentingnya ialah menanamkan rasa syukur atas karunia dan nikmat yang allah berikan kepada kita. Serta baginda Nabi juga mengajarkan kepada umatnya agar selalu mendoakan siapa saja yang memberi makanan maupun minuman. Dengan demikian, niscaya akan Allah limpahkan dan tambahkan nikmatnya kepada umat Nabi Muhammad saw..

6. Indahnya dalam Jamaah

Konsep berjamaah tidak hanya dapat kita temukan pada keadaan shalat saja, namun semua hal dapat dilaksanakan secara bersama-sama, termasuk perilaku makan dapat dikerjakan bersama-sama. Hal inilah yang juga sering dicontohkan Nabi bersama para sahabatnya karena dengan melakukan hal demikian akan semakin menguatkan ikatan persaudaraan sesama umat Islam, sekaligus menghemat jumlah yang dikonsumsi dan jumlah persediaan (logistik). Nabi bersabda:

هيلع للها لصل بيلنا نع امهنع للها ضر سابع نبا ثيدح نم « يراخلا جرخ
شعلا مايأ نعي ، مايلاه نمللإ بحأ اهيف حلاصلا لمعلا مايأ نم ام :لاق
ملس و ًالاجر لإ للها ليبس في داهلا ل و :لاق ؟ للها ليبس في داهلا
ل و للها لوسر اي :اولاق ءشب كلذ نم عجر مل لام و هسفنب جرخ

> "Dari Abu Hurairah berkata: Rasulullah bersabda: Tangan Allah bersama-sama dengan jemaah. Sesungguhnya serigala itu hanya akan (dapat) memakan kambing yang terpisah dari kumpulannya." (HR. Abu Daud)

Narkoba merusak, pergaulan bebas dan minuman keras menghancurkan generasi muda namun dengan berjamaah, melalui perkumpulan dan komunitas dakwah dapat menghalangi, membendung segala macam bahaya dan godaan yang menghantui para remaja. Itulah yang menjadi harapan kita agar dapat melahirkan generasi Islami yang bertakwa kepada Allah dan Rasul-Nya.

7. Konsep Istirahat dalam Al-Qur'an dan Sunnah

Istirahat dapat berarti berhenti sejenak beraktivitas dalam rangka meregangkan tubuh atau otot badan yang bertujuan untuk relaksasi atau sekadar bersantai melepas kepenatan. Tidur merupakan sarana istirahat yang paling baik di mana saat kita tidur tubuh bekerja membersihkan racun yang berada dalam organ dalam manusia. Adapun definisi tidur menurut ar-Raghib al-Asfahani ialah melembutnya urat saraf otak dengan kelembaban oksigen yang menuju ke otak.[230] Pendapat lain mengatakan tidur adalah suatu keadaan di mana Allah sedang menggenggam jiwa manusia namun bukan dalam keadaan wafat atau mati. Menurut ilmu kedokteran, tidur adalah proses biologis yang bergerak aktif di dalam otak dan memiliki efek tertentu pada tubuh. Tidur juga disebut sebagai aktivitas yang menghasilkan sebuah zat yang disebut *adeneosine* yang terbentuk di dalam darah, inilah yang menyebabkan rasa ngantuk di dalam tubuh. Di dalam aktivitas tidur adalah *neuron* yang akan menghubungkan saraf otak dengan sel tulang belakang sehingga menghasilkan *neurotransmitters* yang fungsinya untuk

[230] ar-Raghib al-Asfahani, *al-Mu'jam li alfazil Quran*, h. 83.

mengatur dan mengontrol bagian-bagian otak di saat tubuh dalam keadaan terjaga. Dengan demikian, singkatnya aktivitas tidur adalah proses biologis yang bergerak aktif di dalam otak yang memiliki pengaruh tertentu pada tubuh sehingga dengan itu urat saraf otak melembut melalui kelembaban gas oksigen yang menuju ke otak. Adapun menurut kajian Islam tidur adalah keadaan jiwa kita sedang digenggam Allah. Tidur disebut juga dengan mati kecil, sedang kematian adalah tidur besar. Oleh karena itu, cukup banyak pembahasan mengenai tidur di dalam Al-Qur'an. Kata tidur dan yang semakna dengannya yang dapat kita temukan di dalam Al-Qur'an ialah lafaz *naum, ar-Ruqud nu'as,* dan *sinah.* Adapun lafaz *naum* disebutkan di dalam Al-Qur'an sebanyak sepuluh kali, yaitu pada surah *al-Baqarah* [2]: 255; *al-An'aam* [6]: 60; *al-A'raaf* [7]: 97; *al-Kahfi* [18]: 18-19; *az-Zumar* [39]: 42; *adz-Dzariyaat* [51]: 17; *al-Qalam* [68]: 19; *ar-Ruum* [30]: 23; *al-Furqaan* [25]: 47; *an-Naba*' [78]: 9 sedangkan lafaz *ar-Ruqud* terdapat di dalam surah *al-Kahfi* [18]: 18 dan *Yasin* [36]: 52. Adapun lafaz an-*Nu'as* hanya diulang sebanyak dua kali, yaitu dalam surah *Ali Imran* [3]: 154 dan *al-Anfal* ayat 11. Adapun lafaz *Sinah* dapat ditemukan di dalam surah *al-Baqarah* [2]: 255. Tidur juga merupakan sebagian dari ayat-ayat Allah, hal ini dapat kita lihat di surah *ar-Ruum* [30]: 23. Allah berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Abdullah Yusuf Ali menafsirkan ayat tersebut dengan mengarahkan manusia agar mau merenungkan hal-hal yang terdapat di dalam kegiatan tidur dan mimpi, serta bagaimana kita memperoleh kesegaran setelah bangun dari tidur, pun begitu juga dari sewaktu beliau terjaga sampai waktu tidur kembali. Di saat keadaan pikiran, perasaan, dan bawah sadar kita dalam suasana terjaga, adalah kesemuanya itu sungguh menakjubkan

dan penuh dengan rahasia-rahasia Ilahi. Rutinitas keseharian kita mencari rezeki di siang hari menjadikan tubuh kita memerlukan istirahat di malam harinya. Hakikatnya dapat kita maknai secara mendalam bahwa tidur adalah salah satu bukti, tanda maupun penegasan akan kekuasaan Allah hal ini disimpulkan oleh Abdullah Yusuf Ali bahwa tidur selayaknya seperti suatu mukjizat. Di dalam surah *al-Baqarah* [2]: 164 dan surah *Yunus* [10]: 6 dijelaskan bahwa salah satu kekuasaan Allah menciptakan siang dan malam secara silih berganti, pada pergantian siang dan malam hari tersebut dimaksudkan agar waktu malam dapat menjadi waktu istirahat yang menyenangkan serta mengembalikan kekuatan setelah bekerja di siang hari. Malam diciptakan Allah untuk tidur dan siang untuk mencari rezeki sebagaimana firman Allah dalam surah *an-Naba*' [78]: 9-10 dan *al-Furqaan* [25]: 47. Firman Allah:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠)

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (٤٧)

Malam dijadikan sebagai pakaian, makna pakaian di sini sebagai pelindung manusia dari sinar terang di siang hari. Sama seperti halnya dengan pakaian yang melindungi tubuh dari teriknya panas matahari dan dinginnya udara. Dengan demikian, aktivitas tidur menjadi suatu tempat, ruang bagi manusia untuk dapat beristirahat dengan tenang, sebaliknya siang hari kita jadikan waktu untuk mencari rezeki dan kesibukan lainnya. Dinginnya suhu udara. Dengan demikian, aktivitas tidur menjadi suatu tempat, ruang bagi manusia untuk dapat beristirahat dengan tenang, sebaliknya siang hari kita jadikan waktu untuk mencari rezeki dan kesibukan lainnya. Menelisik tidur dari berbagai bahasa, yaitu adalah kata *an-Naum* (tidur) sinonim dengan kata *al-Mudtaji'* (berbaring), *ar-Raqd* (tetap), *an-Nu'as* (mengantuk) dalam bahasa Arab. Dalam bahasa Inggris, Jerman dan Spanyol tidur disebut juga dengan *sleep* (Ing), *Schlafen* (Ger),

Dormer (Spanyol) dan dalam ilmu pengetahuan saat ini menyatakan tidur adalah proses biologi yang bergerak aktif di dalam otak dan memiliki efek tertentu pada tubuh. Adapun menurut ahli medis, tidur dimaksudkan sebuah zat kimia yang disebut zat Adnoisine, yang terbentuk di dalam ke darah zat inilah yang menyebabkan mengantuk lalu berangsur-angsur zat itu memecah di tengah-tengah proses kita tidur. Namun saraf pengirim zat-zat kimia tersebut tetap malakukan pengontrolan, baik saat kita tidur maupun sadar zat-zat tersebut bereaksi dalam berbagai kelompok di dalam sel sarah otak. Neuron di dalam otak dapat menghubungkan saraf tulang belakang dengan saraf otak yang kemudian akan menghasilkan *neurontransmitters* seperti serotonin dan *nerepinephrine* yang berfungsi mengontrol beberapa bagian pada aktivitas otak saat tubuh sedang terjaga. Sel saraf lainnya yang berada di dasar otak perlahan-lahan mulai bereaksi ketika kita dalam keadaan tidur, sel-sel saraf tersebut muncul menonaktifkan sinyal-sinyal yang membuat seseorang terjaga. Untuk itulah, agar dapat masuk ke alam tidur tubuh mengirim sinyal *transmitter* ke otak agar gelombang otak yang sedang aktif mengalami penurunan pada tingkat aktifnya yang kemudian akan membuat tubuh mulai mengantuk kemudian dapat diajak untuk berbaring dan melakukan istirahat atau tidur.

Di sisi lain, tidur diartikan sebagai bentuk meditasi dan pembersihan tubuh dari zat yang berupa ion serta energi negatif yang mengandung virus penyakit jika terus berakumulasi dalam jangka waktu tertentu. Perlu kita ketahui bahwa hasil dari aktivitas seharian manusia akan mengeluarkan ion negatif yang disebut para ahli dengan istilah dioksida dan asam laktat[231] yang apabila menumpuk di dalam tubuh akan menimpulkan efek rasa lelah kemudian diselangi dengan rasa mengantuk jika sudah dalam tahap yang banyak akan membuat tubuh menjadi sangat

[231] Sofia Amatullah, *Tidur Nyenyak Menurut Sunnah Rasulullah,* (Jakarta: Pustaka Jaya, 2008), h. 4.

lelah dan mengirimkan sinyal mengantuk yang bersangatan sehingga apabila tanda untuk segera tidur tersebut diabaikan akan mendatangkan mudarat bagi tubuh. Untuk menetralisasi dan meminimalisasi asam laktat yang keluar dari proses kelelahan tersebut ialah satu-satunya cara hanya pergi untuk beristirahat dan segera memejamkan mata untuk tidur. Dengan penjelasan di atas, maka demikianlah kuasa Allah yang menjadikan tanda bahwa waktu pada malam hari ialah saat yang tepat untuk mengecas kembali tubuh setelah di siang hari beraktivitas untuk mencari nafkah dan kegiatan-kegiatan lainnya.

8. Pola Tidur Rasulullah

Memenuhi kebutuhan tidur adalah satu bentuk kedisiplinan dalam menjalankan pola hidup sehat. Pengaturan jam biologis khususnya adalah jam tidur haruslah sesuai dengan porsi masing-masing. Umumnya seorang manusia dewasa membutuhkan tidur enam sampai tujuh jam perhari. Dalam mencukupi kebutuhan tidur selain memanfaatkan waktu malam untuk istirahat, juga dapat mencuri waktu siang untuk melakukan *qaylulah* (tidur siang). Hal tersebut telah menjadi kebiasaan dari Rasulullah yang tidur sejenak di waktu siang atau menjelang waktu zuhur untuk menutupi kekurangan waktu tidur di malam hari. Kegiatan Rasulullah di malam hari adalah bermunajat penuh kepada Allah baik dalam bentuk ibadah shalat tahajud, berzikir, berdoa, dan membaca Al-Qur'an. Waktu di mana beliau bangun untuk mengerjakan ibadah di sepertiga waktu di malam hari, dikarenakan pada saat itu ialah salah satu waktu yang mustajab bagi doa, yaitu waktu yang utama dan *afdhal* untuk berdoa karena besar kemungkinan akan dikabulkan Allah. Contoh lainnya yang sangat sering kita temukan dalam Hadis ialah di sepuluh akhir bulan Ramadhan di mana Rasulullah tidak hanya beribadah sendirian ketika mengisi malam-malam Ramadhan, namun juga turut mengajak dan membangunkan seluruh anggota keluarga agar bersama-sama meraih dan mengejar keutamaan bulan Ra-

madhan. Beberapa riwayat Hadis juga ditemukan bahwa waktu tidur Rasulullah ialah beberapa saat setelah Rasulullah melakukan shalat isya. Hal ini ditegaskan dalam beberapa riwayat Hadis dalam kitab *Shahih Bukhari*. Dari Abu Kuraib menceritakan kepada kami Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah tidak suka tidur sebelum Isya dan berbincang setelahnya.

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ أَنّ رَسُولَ اللهِ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلّمَ كَانَ يَكْرَهُ النّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Dalam Hadis lain yang diriwayatkan bahwa Nabi memberi suatu peringatan tegas kepada Ibnu Masud agar tidak berbincang setelah menyelesaikan shalat isya yang dapat menyita waktu istirahat sehingga berpotensi untuk mendapatkan waktu tidur yang cukup. Hadis tersebut diriwayatkan oleh Ibnu Majjah bahwa Rasulullah bersabda:

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ جَدَبَ لَنَا رَسُولُ اللهِ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلّمَ السّمَرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ يَعْنِي زَجَرَ

Namun demikian, pernah sekali waktu terlihat bahwa Nabi melakukan perbincangan terlebih dahulu setelah melaksanakan shalat Isya dan setelah itu berangkat tidur. Hal ini tertuang di dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bahwasanya Rasulullah bersabda:

عَنْ عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلّمَ يَسْمُرُ عِنْدَ أَبِي بَكْرٍ اللّيْلَةَ كَذَلِكَ فِي الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ

Mengenai persiapan tidur Rasulullah sebelum membaringkan tubuh untuk melakukan kegiatan istirahat, yaitu terdapat beberapa tahap di salamnya, yang tentunya didasari bahwa tidur merupakan kematian kecil yang penting di dalamnya terda-

pat beberapa persiapan agar nantinya bermanfaat di saat dalam keadaan tidur itu sendiri maupun saat terbangun di waktu subuh agar berada dalam keadaan bugar dan segar kembali. Berikut ialah di antara kebiasaan Rasulullah yang dapat kita lihat melalui beberapa riwayat Hadis; berwudu di dalam setiap keadaan Rasulullah selalu menjaga wudunya khususnya sebelum keadaan berbaring sebab hal ini bertujuan agar beliau tidak mengetahui sama sekali apakah tidur malamnya menjadi jatah tidur terakhirnya di alam dunia. Dalam beberapa kesempatan sebelum mengambil air wudu, Rasulullah mencuci bersih pergelangan tangannya terlebih dahulu, hal ini sebagaimana yang dijelaskan dalam sebuah Hadis. Nabi bersabda:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ، ثُمَّ قُلْ : اللّٰهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، اللّٰهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ؛ فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ

"Apabila engkau hendak tidur, berwudulah sebagaimana wudu ketika hendak shalat. Kemudian berbaringlah miring ke kanan, dan bacalah."

اللّٰهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، اللّٰهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

"Ya Allah, aku tundukkan wajahku kepada-Mu, aku pasrahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu, karena rasa takut dan penuh haram kepada-Mu. Tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari hukuman-Mu kecuali kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan,

dan kepada Nabi-Mu yang menjadi utusan Allah."

Jika kamu mati di malam itu, kamu mati dalam keadaan fitrah. Jadikanlah doa itu, sebagai kalimat terakhir yang engkau ucapkan sebelum tidur (HR. Bukhari 247 dan Muslim 2710). Setelah berada di dalam kamar, Rasulullah mengusap dan menepuk guna membersihkan kasur tempat tidurnya. Kemudian Rasulullah meniup telapak tangan sambil berzikir dan berdoa serta membaca beberapa bacaan, yaitu: membaca *al-Muawidzatayn* (*al-Ikhlas, an-Naas, al-Falaq*) diikuti ayat kursi serta doa sebelum tidur. Dan ditutup dengan mengusap wajah serta anggota tubuh beliau lainnya.

9. Posisi Tidur Nabi

Dalam beberapa riwayat Hadis, dapat kita pastikan bahwa keadaan Rasulullah sebelum maupun saat tidur adalah keadaan yang sempurna dilihat dari aspek kesehatan. Dengan demikian, umat Islam hendaknya mengikuti apa yang dicontohkan Rasulullah tersebut apabila ingin hidup sehat dan bahagia. Mengenai posisi tidur Nabi, yaitu berposisi dalam keadaan miring ke kanan dan sebaiknya tidak dalam keadaan telentang apalagi tengkurap sebab hal ini sesuai dengan Hadis yang diriwayatkan Imam Muslim bahwa Rasulullah berpesan jika kamu ingin tidur berwudu untuk shalat kemudian di sisi kanan badanmu. Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda:

> "Janganlah kalian tidur dalam keadaan telentang lalu meletakkan kaki dia di atas kaki yang lain." (HR. Muslim)

Posisi telungkup juga dapat menyebabkan pembengkokan tulang belakang leher. Selain itu, posisi ini juga dapat meletihkan jantung dan otak. Seorang peneliti Australia menemukan adanya peningkatan persentase kematian mendadak pada anak-anak yang terbiasa tidur telungkup. Bahkan, jumlahnya mencapai tiga kali lipat dibanding anak-anak yang biasa tidur miring ke ki-

ri dan ke kanan. Penelitian modern ternyata sesuai dengan apa yang menjadi larangan Nabi Muhammad *Shallallahu alaihi wa sallam*. Dari Ya'isy bin Thokhfah Al Ghifariy, dari bapaknya, ia berkata, "Ketika itu aku sedang berbaring tengkurap di masjid karena begadang dan itu terjadi di waktu sahur. Lalu tiba-tiba ada seseorang menggerak-gerakkanku dengan kakinya. Ia pun berkata, "Sesungguhnya ini adalah cara berbaring yang dibenci oleh Allah." Kemudian aku pandang orang tersebut, ternyata ia adalah Rasulullah saw..

a. Telentang Kaki Kanan di Atas Kaki Kiri

Berdasarkan jurnal medis, ditemukan bahwa tidak semua posisi tidur memberikan dampak kenyamanan pada tubuh dan jiwa.[232] Yang akan mereduksi kelelahan pada tubuh sehingga diperlukan satu posisi tidur yang tepat agar memberikan rasa nyaman tidak hanya pada aspek fisik namun ikut di dalamnya memengaruhi aspek rohani karena turut mengikuti teladan cara tidur Rasulullah. Posisi tidur terbaik ialah membujur horizontal pada sisi tubuh bagian kanan kemudian meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri. Keteladanan Rasulullah sebagai utusan sekaligus guru dari segala guru di segala bidang ilmu mengedepankan aspek dalam kesehatan jiwa terlebih dahulu dan merupakan yang utama dibandingkan aspek jasad namun bukan berarti ketidakpedulian menjaga kesehatan fisik ditoleransi dalam lingkup ajaran Islam itu sendiri. Termasuk di dalam keteladanan Rasulullah ialah bagaimana beliau mengajarkan secara utuh apa saja rahasia hidup sehat dan pola makan sehat serta berkomposisi tinggi (*thayyib*) dan diikuti cara mendapatkan kualitas tidur yang sehat. Rasa nyaman tersebut diajarkan Rasulullah dalam berbagai Hadis yang dikategorikan sebagai adab tidur yang dapat kita baca di kitab-kitab utama Hadis seperti kitab Hadis utama, yaitu sahih al-Bukhari maupun sahih Muslim. Baginda Rasul-

[232] Mengel Katherine, *Principles of Medicine,* (Giessen, German: Justus Liebig Univ, 2011), h. 82.

ullah memilih posisi tidur ke arah kanan tersebut bukan tanpa manfaat yang signifikan bagi tubuh manusia karena setelah diteliti lebih mendalam ditemukan sebuah kesimpulan bahwasanya posisi tersebut itu memberikan sebuah pengaruh pada aliran darah agar tidak menjadi terhambat di dalam sirkulasinya saat tubuh manusia sedang terlelap sehingga apabila terhambat dalam sirkulasinya dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada tubuh. Posisi tidur Rasulullah tersebut ditelisik kembali, maka dapat kita samakan dengan atau sesuai dengan posisi tidurnya seorang bayi sewaktu berada di dalam kandungan (rahim) ibunya.[233] Dengan demikian, tak ada lagi alasan kita menolak untuk mengikuti apa saja yang dicontohkan serta diperintahkan baginda Rasulullah saw..

D. BERBEKAM

Bekam merupakan Sunnah Rasulullah yang jarang diamalkan oleh masyarakat Muslim di Indonesia, padahal kebiasaan berbekam sangat genting bagi pemeliharaan kesehatan tubuh. Bekam adalah termasuk *fardhu kifayah*, jika di suatu wilayah tidak dijumpai seseorang yang mempelajarinya, maka semua masyarakat tersebut akan berdosa. Namun jika salah seorang yang mengkaji dan mengamalkannya, maka gugurlah kewajiban terhadap yang lain. Hal ini disebabkan karena apabila tidak terdapat ahli bekam maka kehancuran dan kesengsaraan siap menghampiri kaum tersebut.[234] Bekam merupakan kebiasaan rutin yang sering dikerjakan Rasulullah, seharusnya kita membiasakan bekam agar zat kotoran dalam darah dapat kembali bersih dan segar. maka siapa pun yang meremehkan metode bekam tersebut berarti tidak mengapresiasi sebuah solusi yang telah

[233] Katherine, *Principles Of Medicine*, (Giessen, German: Justus Liebig Univ, 2011), h. 70.

[234] Yusuf al-Qaradhawi, *Taysirul Fiqh lil Muslim al-Mu'ashir*, (Beirut: Dar Kutub Ilmiyyah, 1994), h. 238.

Rasulullah berikan agar pola hidupnya menjadi lebih sehat. Allah sebagai yang Maha Pencipta, sangat mengetahui apa yang paling tepat dan baik untuk umat manusia di muka bumi ini. Maka dengan itu Allah menyembuhkan penyakit dalam tubuh manusia melalui tiga cara, yaitu dengan meminum madu, berbekam dan sundutan denang besi panas namun Rasulullah melarang umatnya berobat dengan melakukan sundutan api tersebut. Adapun salah satu hikmah dari berbekam ialah merupakan anjuran dari para penduduk langit kepada penduduk bumi serta bekam adalah merupakan pengobatan terbaik. Rasulullah bersabda sesungguhnya sebaik-baik pengobatan yang kalian lakukan adalah berbekam. Konsep berbekam yang dikembangkan beberapa negara memiliki teknik beragam, di antaranya yang di negeri Tiongkok menggunakan kaca, tanduk, dan bahkan menggunakan bambu. Di beberapa wilayah Eropa salah satunya Perancis pernah mengembangkan teknik berbekam dengan memanfaatkan lintah untuk menyedot darah kotor dari tubuh manusia. Saat ini teknik berbekam mengalami pemutakhiran karena hanya dengan menggunakan alat semacam jarum kemudian ditusuk atau semacam disuntik untuk mengeluarkan darah pada tiik-titik tertentu yang berisikan darah yang kotor dan kental. Manfaat berbekam adalah dapat melancarkan peredaran darah dengan cara menghilangkan sumbatan dalam pembuluh darah di dalam tubuh serta dengan berbekam dapat menghilangkan zat sisa endapan pada sumbatan pembuluh darah kecil yang biasanya terdapat pada lapisan kulit dan sisa endapan tersebut akan berbahaya karena dapat menghambat arus pembuluh darah balik. Manfaat lain dari berbekam adalah mencegah *arterosclerosis* dan kekakuan pada pembuluh darah, merangsang pembentukan sel darah merah baru dan merangsang aktivitas maupun kinerja sumsum tulang.[235] Salah satu menfaat penting berbekam ialah mengurangi beban kerja pada limpa manusia, dengan demikian limpa

[235] Dr. Muhammad Suwardi, *Solusi Sehat Islami,* (Jakarta: Zahira, 2011), h. 73.

akan dapat kembali berfungsi secara maksimal dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan metabolisme dalam tubuh orang yang berbekam. Rasulullah sebagai utusan Allah tidak mungkin menyuruh umatnya dalam melakukan hal yang sia-sia. Berbekam sangat bermanfaat bagi tubuh dan di satu sisi merupakan bagian dari tuntunan maupun sunnah Rasulullah yang seharusnya menjadi rutinitas umat Islam agar memiliki badan serta jiwa yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Karim Daim Kahil. 2002. *Asrar as-Sunnah an-Nabawiyyah.* Beirut: Dar Kutub Ilmiyyah.

Ahmad bin Musthafa al-Maraghi. 1946. *Tafsir al-Maraghi*. Mesir: Maktabah al-Musthafa.

Abu Tohir As-Sanadi. 1987. *Jam'u Al-Qur'an fi 'Ahdi Khulafa ar-Rasyidin*. Madinah Al-Munawwarah: Majma' Mulk Fahd.

Asep usman Ismail. 2012. *Al-Qur'an dan Kesejahteraan Sosial*. Jakarta: Lentera Hati.

Al-Qusayry. 1995. *Risalah al-Qusyary*. Kairo: Darul Mufid.

Abdul Qadir Muhammad Mansur. 2002. *Mausu'ah 'Ulum Al-Qur'an*. Halb: Dar al-Qalam al-Arabiy.

Al- Qurthubi. t.th. *Al-Ibanah An Ma'ani Al-Qiraat*. Mesir: Dar Nahdhah.

Arif Sumanti. 2017. *Kesehatan Lingkungan.* Jakarta: Kencana-PrenadaMedia Group.

Ali Khomsan. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Ahmad Syauqi Ibrahim. 2002. *al-Ma'arifat Tibbiyyah fi Dau'il Quran wa Sunnah*. Kairo: Dar Al-FIkri.

Adnan Asy-Syarif. 2004. *Min 'Ulūm al-Ard al-Qur'aniyyah*. Cet. ke-IV. Beirut: Darul 'Ilmi Lil Malayin.

Azhari Akmal Tarigan. 2012. *Tafsir Ayat-ayat Ekonomi*. Medan: Perdana Mulya Sarana.

Abdul Wahab Khalaf. 1973. *Ilmu Ushul Fiqh*. Jakarta: Dar Al-Manar.

Al-Sakhawi. 1999. *Jamal al-Qurra' wa Kamal al-Iqra'*. Beirut: Mu'assasah Al-kutub Al-Tsaqafiyah.

Al-zarkasyi. 1957. *Al-Burhan fi 'Ulum Al-Qur'an*. Beirut: Dar ihya' al-kutub al-arabiyah.

Abdul Qadir Al-Aniy. 1965. *Bayan al-Ma'ani*. Damsyiq: Maktabah Al-Taraqqiy.

Adnan Muhammad Zirzur. 1998. *Madkhal Ila Tafsir Al-Qur'an Wa 'Ulumihi*. Beirut: Dar Al-Qalam.

Asnil Aidah. 2009. *Ilmu-ilmu Al-Qur'an*. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis.

Abu Daud. 2002. *Al-Mashahif*. Mesir: Al-Faruq Al-Haditsiyah.

Al-fairuz Abadi. 1996. *Asha'ir Dzawi Al-Tamyiz Fi Latha'ifi Kitabil 'Aziz*. Kairo: Lajnah Ihya' Turats Al-Islami.

Abdul Ghoffar, dkk. 2004. *Tafsir Ibnu Katsier*. Jilid 1. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.

Ar-Raghib al-Asfahani. *al-Mu'jam Li Alfazil Quran*.

Badruddin Muhammad Ibn Abdullah. 1957. *Al-burhan fi ulum Al-Qur'an*. Libanon: Dar Ihya' Kutub Al-Arabiyah.

Departemn Agama RI. 2009. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an: Tafsir Al-Qur'an Tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an.

Depag RI. 2004. *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (*edisi yang disempurnakan*). Jakarta: Depag RI.

Eko Budi Minarno dan Liliek Hariani. 2008. *Gizi dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an dan Sains.* Malang: UIN Malang Press.

Fakhruddin Al-Razi. 1420 H. *Mafatih al-Ghaib*. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-Aarabiy.

Fahd Ar-rumi. 2003.D*irasat Fi 'Ulum Al-Qur'an al-Karim*. t.p.: Hu-

quq al-Thaba' Mahfudzat.
Ghanim Bin Qaduri. 2003. *Muhadharat Fi 'Ulum Al-Qur'an*. Oman: Dar Ammar.
Halomoan Hutagalung. t.th. *Karbohidrat*. Fakultas Kedokteran Bagian Ilmu Gizi Universitas.
Hisham Thalbah, dkk. 2015. *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadis: Kemukjizatan Tumbuhan dan Buah-buahan*. Jakarta: Sapta Sentosa.
Hamka. 1985. *Tafsir al-Azhar Juzu' 10-11-12*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
Huzaemah Tahido Yanggo. 2005. *Masailul Fiqhiyyah: Kajian Hukum Islam Kontemporer*. Bandung: Angkasa, kerja sama dengan UIN Jakarta Press.
Imam Faqih. t.th. *Keterkaitan antara Asupan Gizi, Etiket Makan dan Etos Kerja dalam Pandangan Islam dan Kesehatan*. Tulisan Ilmiah: IPB.
Indah Rachmatiah Siti Salami. 2015. *Kesehatan dan Keselamatan Lingkungan Kerja*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
Ibnu Katsir. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir*. (Terj.) Bogor: Pustaka As-Syafii/*Tahqiq*: Dr. Abdullah Bin Muhammad.
Ibnu Katsir. 1999. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. Terj. Sihabuddin. Jakarta: Gema Insani.
Ibn Taimiyah. 1980. *Muqaddimah Fi Ushul at-Tafsir*. Beirut: Dar Maktabah Al-Hayat.
Imam Bukhari. 1422 H. *Shahih Bukhari*. Dar Turq Al-Najah.
Ibnu Rusyd. 1960. *Bidayatul Mujtahid wa Nihayatul Muqtashid*. Mesir: Mustafa Al-Babil-Halabi. Cet. ke-3. Jilid 1.
Ibnu Faris. t.th. *M'ujam Maqayis al-Lughah*. t.tp.: t.p.
Imam Faqih. t.th. *Keterkaitan Antara Asupan Gizi, Etiket Makan dan Etos Kerja dalam Pandangan Islam dan Kesehatan*. Karya tulis Ilmiah: IPB.
Jalal Al-Din Al-Suyuthi. 1988. *Mu'tarak Al-Aqran Fi I'jaz Al-Qur'an*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.
Jalal Al-Din Al-Suyuthi. 1974. *Al-'Itqan Fi 'Ulum Al-Qur'an*. Mesir:

Al-Hayyiah al-Mishriyah al-Ammah Li al-Kitab.
KBBI. 1989. Jakarta: Balai Pustaka.
Kementerian Agama RI. 2012. *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Pelestarian Lingkungan Hidup*. Jilid IV. Jakarta: Aku Bisa.
Kartasapoetra dan Marsetyo. 2012. *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
Kartasapoetra dan Marsetyo. 2012. *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
Kementerian Agama. *Tafsir Tematik*.
Lajnah Pentashihan *Mushaf* Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. 2012. *Tafsir Al-Qur'an Tematik Kesehatan dan Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Aku Bisa.
M. Quraish Shihab. 2002. *Tafsir al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
Muhammad Ali an-Najjar. *Mu'jam Alfaz Al-Qur'an*.
Muhammad Suwardi. 2011. *Solusi Sehat Islami*. Jakarta: Zahira.
Mukhlis Hanafi dalam dialog "*Rasulullah as a Magnificent leader*" di Pusat Studi Al-Qur'an, Ciputat pada 18 Oktober 2015.
Masaru Emoto. 2005. *The True Power of Water*.
M.K. Tajudin. 2008. *Concept of Healt and Deseas*. Jakarta: Faculty of Medicine and Health Science Syarif Hidayatullah Stete Islamic University.
Muhammad *Suwardi*. 2011. *Solusi Sehat Islami*. Jakarta: Zahira.
Muhammad Fu'ad 'Abdul Bāqi. 1994. *Al-Mu 'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim*. Beirut: Darul Fikr.
Muhammad Nasib Ar-Rifa'I. 2000. *Kemudahan dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. Jilid III. Jakarta: Gema Insani Press.
Muhammad Amin Suma. 2013. *Tafsir Ayat Ekonomi Teks, Terjemah, dan Tafsir*. Jakarta: Amzah.
Mengel Katherine. 2011. *Principles of Medicine*. German: Justus Liebig Univ.
Muhammad al-Jurjani. 1421 H. *At-Tarifat*. Mekkah: al-Haramain.
Muhammad Suwardi. 2011. *Solusi Sehat Islami*. Jakarta: Zahira.

Muhammad bin Isma'il al-Kahlani. *Bulugh al-Maram min Adillah al-Ahkam*.

Muhammad Nazir Karim. 2004. *Dialektika Teologi Islam*. Bandung: Nuansa.

Muhammad Kamal Abdul Aziz. 1987. *Limaza Haramallah Hazihil-Asyya'*. Kairo: Maktabah Al-Qur'an.

M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an.* bandung : Mizan, 1996.

Muhammad Ali Hasan. 2000. *Al-Manar Fi 'Ulum Al-Qur'an*. Beirut: Mu'assasah Al-Risalah.

Musthafa Dib Al-Bugha. 1998. *Al-Wadih Fi 'Ulum Al-Qur'an*. Damsyiq: Dar Al-Kalim Al-Tayib.

Masaru Emoto. t.th. *The Massage of Water*. Jepang: Universitas Yokohama.

Majmuah Asatidzh Al-Mutakhassishah. 2002. *Al-Mausu'ah Al-Qur'aniyah Al-Mutakhassishah*. Mesir: Al-Majlis Al-a'laa Lissyu'un Al-Islamiyah.

Muhammad Bakr Ismail. 1999. *Dirasat Fi 'Ulum Al-Qur'an*, Dar al-Manar.

Mar'i Ibn Yusuf. 1999. *Qala'id al-Marjan fi Bayani al-Nasikh wa al-Mansukh min al-Qur'an*. Kuwait: Dar Al-Qur'an al-Karim.

Musthafa Shadiq. 2005. *I'jaz Al-Qur'an wa al-Balaghah al-Nabawiyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Arabi.

Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana-PrenadaMedia Group.

Muhammad Salim Muhsin. t.th. *Tarikh Al-Qur'an al-Karim*. Iskandariyah: Muassasah Syabab Al-Jam'iyah.

Manna' Khalil al-Qaththan. 1981. *Mabahits fi 'Ulum Al-Qur'an*. Riyadh: Maktabah Ma'arif.

Nashruddien Thaha. 1985. *Pandangan Hidup Menurut Al-Qur'an*. Solo: Ramadhani.

Najib Muth'i. *Takmilah al-Majmu'*.

Nuruddin 'Atr. 1993. *'ulum Al-Qur'an al-karim*. Damsyiq: Mathba'ah Ash-Shabah.

Rasyid Rida. 1380 H. *Tafsirul Manar*. Mesir: Maktabah al-Qahirah.

Rita Ramayulis. 2006. *Adab Makan Rasulullah*. Jakarta: Alifah.

Ramadhan Al-Buthi. 1999. *Min Rawa'i' Al-Qur'an*. Beirut: Mu'assasah Al-Risalah.

Sofia Amatullah. 2008. *Tidur Nyenyak Menurut Sunnah Rasulullah*. Jakarta: Pustaka Jaya.

Sumatra Utara, Digital Library, 2004.

Sajogyo, dkk. 1994. *Menuju gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Syihabuddin Al-Alusi. 1415 H. *Roh al-Ma'aniy*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.

Subhi Sholih. 2000. *Mabahits fi 'Ulum Al-Qur'an*. Malyan: Dar al-Ilmi.

Sunita Almatsier. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu* Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Sabha Muhammad Bunduq. 2011. *Dahsyatnya Air: Kunci Kesehatan yang Terlupakan*. Cet. ke-1. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Tim Tafsir Kemenag. 2012. *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Kementerian Agama RI.

Tim Prima Pena. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI).

Tim Penyusun. 2007. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Cet. ke-1, Jilid 3. t.p.: Lentera Hati/Pusat Studi Al-Qur'an/ Yayasan Paguyuban.

Umar Fahmi Achmadi. 2013. *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

W.J.S. Poerwadarminta. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Wahbah al-Zuhaili. 1418 H. *Tafsir al-Munir*. Damsyiq: Dar al-Fikr al-Mu'ashir.

Yusuf al-Qaradhawi. 1994. *Taysirul Fiqh lil Muslim al-Mu'ashir*. Beirut: Dar KUtub Ilmiyyah.

Zarqaniy, Muhammad 'Abd Al-Adzim. t.th. *Al-Manahil al-'Irfan fi 'Ulum Al-Qur'an*. Al-Halabi: Mathba'ah Isa al-Babi.

Para Penulis

Dr. Azhari Akmal Tarigan, **M.Ag.,** lahir di Patumbak Kampung, 4 Desember 1972. Menyelesaikan pendidikannya di SD No 105298 Patumbak Kampung. Melanjutkan ke MTsN Medan lokasi Patumbak dan selanjutnya terpilih menjadi salah satu siswa yang lulus beasiswa untuk studi di Madrasah Aliyah Program Khusus (MAPK)-MAN Koto Baru Padang Panjang Sumatra Barat (1998-1991). Selanjutnya, ia melanjutkan studinya di Fakultas Syariah IAIN SU Medan dan tamat pada 1997. Pendidikan Magister dalam bidang Pemikiran Islam juga diselesaikan di PPS IAIN SU Medan pada tahun 2000. Kemudian S-3 dalam bidang hukum Islam diselesaikan pada 2010 juga di IAIN Sumatera Utara Medan.

Beliau mengawali karirnya sebagai staf Prodi D-3 Perbankan Syariah; kemudian menjadi Sekretaris Prodi D-3; Ketua Prodi Ekonomi Islam pada Fakultas Syariah IAIN SU Medan. Selanjutnya, ia dipercaya menjadi Wakil Dekan I Fakutas Syariah IAIN SU Medan. Tidak sampai dua tahun, beliau dipercaya menjadi Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) pada 2014-2016. Prestasi puncaknya berhasil membawa Prodi Ekonomi Islam memperoleh akreditasi unggul (A) dan menjadi

prodi pertama di IAIN SU yang memperoleh A pada waktu itu. Di penghujung tahun 2016, beliau dipercaya menjadi Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UINSU (2016-2020).

Beberapa karya yang telah dihasilkan yaitu *Etika Bisnis Islam* (Jakarta: Pustaka Hijri, 200), *Hukum Perdata Islam di Indonesia* (Jakarta: Kencana, 2003-Cet I); *Teologi Ekonomi Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015); *Tafsir Ayat-ayat Ekonomi* (FEBI Press, Medan, 2015); *Teologi Kesehatan Masyarakat* (2018); *Al-Qur'an dan Kesehatan Masyarakat (*2018). Di samping itu, beberapa artikel ilmiahnya juga telah diterbitkan di beberapa jurnal terakreditasi nasional seperti Socio Religia Yogyakarta; Istislah Fakultas Syariah dan Hukum UINSU; Miqot UINSU dan Ahkam Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Muhammad Iqbal, Lc., M.Ag., lahir di Desa Cinta Raja tanggal 31 Mei 1992. Putra ketiga dari pasangan Bapak Meiran Frans dan Ibu Faridah Hanum Situmeang. Mulai sekolah di SD 050704 Desa Cinta Raja, dan tamat pada tahun 2004. Setelah menyelesaikan sekolah dasar, ia melanjutkan sekolahnya di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) di Kota Stabat, Kabupaten Langkat, dan selesai pada tahun 2007. Kemudian, Muhammad Iqbal melanjutkan Sekolah Aliyah di Pondok Pesantren Musthafawiyah, Kecamatan Lembah Sorik Marapi, Kabupaten Mandailing Natal dan selesai pada tahun 2011.

Saat belajar di pesantren, Iqbal sering membantu gurunya, ia sering mendatangi rumah para guru-gurunya, pulang dari rumah guru jam 1 atau jam 2 malam, naik di atas kepala mobil fuso, masuk dalam gerobak berisi ikan dan karet sudah menjadi kebiasaannya setiap hari, semua hanya untuk memenuhi dahaganya akan ilmu. Tak jarang juga, ia mengajar di kelas atas permintaan gurunya yang ingin digantikan untuk sementara.

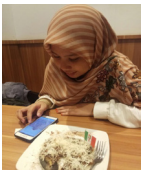
Usai lulus dari pesantren Musthafawiyah, ia melanjutkan

studi ke perguruan tinggi di Fakultas Syari'ah wa Al-Qannun di Universitas Al-Ahgaff, Kota Tarim, Provinsi Hadhramaut, Republik Yaman. Selama di Yaman, Muhammad Iqbal aktif di organisasi seperti PPI dan AMI yang menjadi organisasi mahasiswa Indonesia di Luar Negeri.

Setelah lulus dari Universitas Al-Ahgaff, pada tahun 2017, Muhammad Iqbal melanjutkan studinya di prodi Hukum Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, dan menyelesaikannya pada tahun 2019. Di saat kuliah, Muhammad Iqbal banyak membantu orangtuanya, dan juga mengajarkan kaidah-kaidah bahasa Arab dalam ilmu *nahwu* dan *sharaf* kepada teman-temannya, juga mengajar *tahfizul Qur'an* kepada teman dan santri.

Saat ini, Muhammad Iqbal menjadi staf pengajar pada prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat, dan juga prodi Perbankan Syariah dan Ekonomi Islam di FEBI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Beberapa buku yang telah ditulis oleh Muhammad Iqbal, yaitu: "*Minhatul Wahib fi ikhtilafil Ulama arba'atil madhahib"*, diterbitkan di Al-ghanna li al tibaah, Tarim, Hadhramaut Yaman*; Pucuk Rhu di Pusaka Sahara* yang diterbitkan di Penerbit Adzkiya Depok; *Al-Qur'an Imamku* diterbitkan di Penerbit Adzkiya Depok; *Al Arabiya li Shihhat al-Ammah* diterbitkan di Penerbit Rajawali Jakarta; dan *Al-Qur'an dan Kesehatan Masyarakat* diterbitkan di FEBI Press.

Muhammad Iqbal berharap dengan adanya buku ini menjadi catatan kebaikan bagi kedua orangtuanya dan menjadi. Pada Akhirnya, kita berharap Allah Swt. Melimpahkan segala rahmat dan kasih sayangnya kepada penulis dan seluruh pembaca, dan kita semua mendapat ilmu yang bermanfaat, baik bagi kehidupan di dunia, maupun di akhirat nanti. *Aamiin.*



Nurul Jannah, S.E.I., M.E., adalah putri pertama dari pasangan orangtua, yaitu Bapak Saidi Ali Fefty, Hrp, S.E., dan Ibu SIti Rahmah, S.E., yang lahir di Kota Sigli, Pidie, Nanggroe Aceh Darussalam pada 17 Februari 1992. Saya menghabiskan masa pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Pertiwi Medan, Sejak Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) di Pondok Pesantren Darul Arafah Raya, Desa Lau Bakeri, Kab. Deli Serdang. Setelah itu, penulis menempuh pendidikan tinggi di Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara Jurusan Ekonomi Perbankan Syariah (S-1), dilanjut dengan Magister Ekonomi dengan pogram studi Ekonomi Syariah di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penulis sudah memulai karier di dunia pendidikan sejak tahun 2013. Penulis memulai karier di Kursus Mata Pelajaran SMP dan SMP selama 1 tahun, kemudian melanjutkan karier di SD Annysa Tanjung Gusta selama 1 tahun. Setelah itu, dari mulai tahun 2015 hingga sekarang, penulis mulai berkarier di dunia kampus, yaitu sebagai dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sumatera Utara.

Penulis telah dinikahi oleh seorang pria bernama Muhammad Helmi, M.Pd., putra kedua dari pasangan Bapak Ismail dan Ibu Susi Yusnizar pada Jumat, 12 Juni 2020. Adapun sejak Maret 2019 hingga saat ini, penulis merupakan dosen tetap di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan. Penulis memfokuskan diri pada lini keilmuan ekonomi, khususnya ekonomi keuangan dan moneter. Beberapa karya tulis ilmiah yang pernah penulis hasilkan di antaranya: Skripsi: "*Pengaruh Jumlah Penduduk dan PDRB terhadap Pembiayan Bank Syariah di Sumatera Utara*" pada tahun 2013. Jurnal: "*Pengaruh Operasi Moneter Terhadap Inflasi di Indonesia*" dipublikasikan pada *Jurnal At-Tawassuth*, Vol. V, No. 1, 2020.

Penulis dapat dihubungi melalui no. Hp/WA/Telegram: 082276408868 atau *e-mail*: nuruljannah@uinsu.ac.id

Fauziah Nur Ariza, S.Pd.I., M.Th.I., adalah putri pertama dari tiga bersaudara, Fauzan Akmal Ariza, dan Nabilah Putri Ariza dari pasangan Orang Tua, yaitu Bapak Prof. H. Abdullah, M.Si., dan Ibu Dra. Rita Zahara, M.A., yang lahir di Kota Medan pada 14 Oktober 1992. Ia menghabiskan masa pendidikan Sekolah Madrasah Ibtidaiyah (MIN) di MIN Medan Tembung, dan setelah tamat dari MIN ia melanjutkan Pendidikan MTS dan MA nya di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Ar-Raudhatul Hasanah Jamin ginting KM. 11 Medan. Dan melanjutkan Kuliah S-1 di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Jurusan Pendidikan Bahasa Arab (PBA) tamat di tahun 2014, kemudian melanjutkan S-2 di Pascasarjana UIN Sumatera Utara Jurusan Tafsir Hadis Selesai di tahun 2016. Dari tahun 2016 sampai saat ini, ia aktif mengajar di MAN 2 Model Medan menjadi guru bahasa Arab juga pembimbing ekstrakurikuler bahasa Arab di MAN Pancing, dan juga aktif mengajar menjadi dosen sejak tahun 2016 sampai saat ini di berbagai fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penulis sudah menikah dengan Hendra Kurniawan M.Pd., Adapun beberapa karya tulis ilmiah yang pernah penulis hasilkan di antaranya: Skripsi: "*Pendapat Ulama Kuffah dan Ulama Basrah tentang I'rab Asma Assittah di dalam Kitab Al-Insaf fi Masa'ilil Khilaf li Abi al Barkat Ibnu Al Anbari"* (2010); Tesis: "*Konsep Wasiat dalam perspektif Al-Qur'an"* (2016); Buku: *Ilmu-ilmu Studi Al-Qur'an* (2018) (Editor); *"Al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif"* (2019) (Penulis); Jurnal: "*Sekolah Islam Terpadu: Perkembangan, Konsep, dan Implementasi*" dan juga, *"Implementasi Manajemen Sumber Daya Guru dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri (Man) Kualasimpang"* dipublikasikan pada *Jurnal Ittihad* Vol. IV No.1, Januari – Juni 2020, Vol. II No II 2018. Nomor Hp. 081260399314, Email: fauziahariza@gmail.com

Muhammad Hanif, M.Th.I., lahir dari pasangan ayahanda Miftahuddin Murad dan ibunda bernama Nurul Aini Tambunan di kota Medan pada tahun 1 Januari 1989. Menghabiskan masa pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Percobaan Medan, sejak Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) di Pondok Pesantren Darunnajah, Jakarta. Setelah itu, penulis menempuh pendidikan tinggi di Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara Jurusan Tafsir Hadis (kelas *takhashus turast*) (S-1), dilanjut dengan Magister program studi Tafsir Hadis di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penulis memulai karier di dunia pendidikan sejak tahun 2010 dan mengajar di Sekolah Dasar Islam Bunayya mata pelajaran Hadis bahasa Arab dan sejarah Islam hingga saat ini, menjadi tentor di MAN 1 Medan 2018-2019 dan sekarang aktif sebagai dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penulis sendiri telah banyak menempuh media pendidikan keislaman sejak kecil. Selain itu, penulis juga aktif mengaji di madrasah sore albukhari Medan, memfokuskan diri pada lini keilmuan Islam dengan menjadi bagian kader ulama di MUI Medan 2011, hadir dalam berbagai lini Turast Ilmi di Medan dan sekitarnya. Aktif sebagai peneliti dalam program *mufassir* Al-Qur'an di Yayasan Pusat Studi Al-Qur'an diasuh Prof. Quraish Shihab selama setahun penuh. penulis dapat dihubungi melalui Hp/WA/Telegram: 081260585635 E-mail:good_hearyt8927@yahoo.co.id

Khairul Umam, M.Th.I. Merupakan dosen tidak tetap Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

AL-QUR'AN DAN KESEHATAN MASYARAKAT
PERSPEKTIF INTEGRATIF

Kesehatan adalah penting bagi masyarakat pada umumnya. Dalam konteks umat Islam, Nabi Muhammad saw. telah mengajarkan berbagai macam cara dan pentingnya menjaga kesehatan, karena kesehatan secara umum dapat membantu orang untuk melaksanakan segala macam bentuk ibadah dengan lebih baik dan benar. Bahkan Al-Qur'an sendiri juga mengimplikasikan pentingnya kesehatan lahir dan batin.

Oleh karena itu, dalam bidang akademik khususnya, perlu dilakukan upaya integrasi ilmu kesehatan dengan Al-Qur'an sehingga akan diperoleh pemahaman yang lebih jelas dan bermanfaat, mendorong pengembangan integrasi keilmuan yang ilmiah dengan landasan teologis yang relevan. Buku ini hadir dalam rangka mengisi kekosongan referensi berkenaan dengan kesehatan masyarakat dalam Al-Qur'an di Indonesia.

DITERBITKAN ATAS KERJA SAMA

ISBN 978-623-218-715-3